

# SEGURIDAD EN EL EMBARAZO: NUTRICION ADECUADA

**7º CONGRESO**  
Internacional  
Virtual  
DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA  
"Ciudad de Granada"

PATRICIA ZARA RIVERA, JORGE MANUEL CARMONA RIVAS

## INTRODUCCION

El estado nutricional de la mujer cuando se queda embarazada y durante el embarazo puede tener una influencia importante en los resultados sanitarios del feto, el lactante y la madre. Deficiencias de micronutrientes como el calcio, el hierro, la vitamina A o el yodo pueden producir malos resultados sanitarios para la madre y ocasionar complicaciones en el embarazo, poniendo en peligro a la madre y al niño.

Un aumento insuficiente del peso de la madre durante el embarazo debido a una dieta inadecuada aumenta el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y defectos congénitos .

## OBJETIVO

Analizar el papel de la nutrición de la mujer gestante y su influencia en el feto.

Describir los componentes de una dieta adecuada para el óptimo crecimiento y desarrollo del feto.

## MATERIAL Y METODO

Se realiza un estudio descriptivo mediante la realización de una búsqueda bibliográfica en la que lleva a cabo una revisión sistemática de estudios sobre programas de orientación nutricional en el periodo prenatal. Se utilizaron como descriptores los términos: embarazo, nutrición y feto.

## RESULTADOS Y CONCLUSION

El estado nutricional materno en el momento de la concepción es un determinante importante en el crecimiento y desarrollo del feto y, por lo tanto, una dieta sana y equilibrada es primordial tanto antes como durante el embarazo. Asimismo, es importante intentar mantener un peso sano antes de la concepción (IMC de 20-25), pues tanto un peso por debajo como por encima del normal puede afectar a la fertilidad y al nacimiento.

Tras el análisis de datos se concluye que, un adecuado aporte energético y proteico se relaciona con un menor riesgo de parto pretermino, aumento del perímetro craneal así como un mejor crecimiento fetal y menor morbimortalidad

Las proteínas que se consuman serán de alto valor biológico (alto contenido en aminoácidos esenciales), se recomienda también alto consumo de ácidos grasos poliinsaturados (omega 3, omega 6) y dieta rica en fibra. Diariamente se recomienda la ingesta de alimentos ricos en Fe, Ca, Zn, vit A y ácido fólico . En la actualidad está totalmente reconocido que consumir ácido fólico durante el periodo previo a la concepción puede reducir la incidencia de defectos en el tubo neural.

La dieta materna debe proporcionar la suficiente energía y nutrientes para satisfacer las necesidades habituales de la madre y del feto, así como permitir que la madre pueda almacenar los nutrientes necesarios para el desarrollo fetal y la lactancia. Existe un gran número de cuestiones relativas a la seguridad alimentaria que se aplican a las mujeres antes y durante el embarazo. Se recomienda prestar especial atención a la higiene de los alimentos durante el embarazo, así como evitar ciertas comidas (como quesos con moho blanco y queso azul) para reducir el riesgo de exposición a gérmenes patógenos potencialmente dañinos. También se recomienda a las mujeres embarazadas, que eviten alimentos con gran cantidad de retinol (como hígado y productos con hígado), puesto que consumidos con exceso son tóxicos para el feto. También se recomienda que la ingesta de alcohol y cafeína se limite a las indicaciones actuales.

## BIBLIOGRAFIA

Mama come sano. Julio Basulto. Manual de Alimentación en el embarazo. Marta Gonzalez Caballero.

CERECEDA BUJAICO. Maria del Pilar y Quintana Salinas, Margot Rosario. Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. Rev. Peru. Ginecol. Obstret. (on line). 2014. vol60. n2 (Citado 2015-10-31). pp 153-160