

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL EMBARAZO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS MATERNOS Y NEONALES



María Esther Martín Ortigosa
Matrona del Área Sanitaria Norte de Málaga



INTRODUCCIÓN:

En el embarazo, las necesidades nutricionales maternas y fetales son mayores, por lo que se requiere una mayor ingesta de micronutrientes y macronutrientes.

Una ingesta dietética deficiente así como un aumento de peso excesivo durante el embarazo pueden provocar resultados maternos y perinatales adversos.

Por lo tanto, el asesoramiento a las mujeres sobre su dieta y la provisión de suplementos alimentarios durante el embarazo pueden ayudar al feto a crecer y a alimentarse y a la madre a disfrutar de su embarazo sin complicaciones añadidas.

La educación nutricional y asesoramiento es una estrategia comúnmente aplicada para mejorar la nutrición de la madre durante el embarazo. Ésta se centra en la mejora de la calidad de la dieta materna mediante el aumento de la diversidad y cantidad de alimentos consumidos, aumento de peso adecuado a través del consumo de proteína suficiente y equilibrada y la energía, y el uso sistemático y continuo de los suplementos de micronutrientes, complementos alimenticios o alimentos enriquecidos.

OBJETIVOS:

Conocer la eficacia de la educación nutricional durante el embarazo como medida para mejorar los resultados de la madre y del feto.

MATERIAL Y MÉTODO:

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Cochrane y Google Académico, de los estudios publicados entre los años 2010 y 2016, utilizando las palabras clave: Embarazo, Dieta, Nutritional education y Pregnancy.

RESULTADOS:

Proporcionar asesoramiento nutricional durante el embarazo presenta los siguientes resultados:

- Mejora significativamente la ganancia de peso gestacional en 0.45 Kg.
- Las embarazadas con apoyo nutricional ganaron menos peso durante el embarazo.
- Reduce el riesgo de anemia al final del embarazo en un 30%.
- El peso del RN al nacer es mayor (aproximadamente 100gr más).
- Reduce el riesgo de parto prematuro en un 19%.

El uso de suplementos nutricionales como por ejemplo calcio, ácido fólico, hierro, ácidos grasos omega-3 o zinc, usados junto a una dieta equilibrada disminuye también disminuyen el riesgo de parto prematuro y el bajo peso al nacer de los RN.

CONCLUSIONES:

El asesoramiento y la educación nutricional tiene un papel fundamental en la embarazada ya que con una dieta equilibrada y el uso de suplementos se consiguen mejores resultados tanto maternos como neonatales.

La matrona tiene un papel fundamental en cuanto a la educación nutricional durante el embarazo debiendo abordar el tema tanto en la consulta como en la educación maternal grupal.

BIBLIOGRAFÍA:

- Ota E, Hori H, Mori R, Tobe-Gai R, Farrar D. Educación prenatal sobre la dieta y administración de suplementos para aumentar la ingesta calórica y proteica. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015 Issue 6. Art. No.: CD000032. DOI: 10.1002/14651858.CD000032.
- Ramakrishnan U, Imhoff-Kunsch B, Martorell R. Maternal nutrition interventions to improve maternal, newborn, and child health outcomes. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2014;78:71-80. doi: 10.1159/000354942. Epub 2014 Jan 27. Review. PMID: 24504208.
- Girard AW, Olude O. Nutrition education and counselling provided during pregnancy: effects on maternal, neonatal and child health outcomes. Paediatr Perinat Epidemiol. 2012 Jul;26 Suppl 1:191-204. doi: 10.1111/j.1365-3016.2012.01278.x. Review. PMID: 22742611

