

NUTRICIÓN PARA LA MUJER ANTES DEL EMBARAZO

Por: Dra. Paola Ávila Zúñiga
Nutricionista, CPN. 1156-12

Recibido: 22-05-18
Aceptado: 29-05-18



Siempre hemos sabido que el ácido fólico y el hierro son fundamentales previo al embarazo y durante el mismo; el servicio de salud los tiene dentro de su protocolo de atención. Pero, ¿qué otros aspectos nutricionales se deben considerar antes del embarazo?, ¿qué papel juega la alimentación en esta etapa?, ¿cómo influye la alimentación en la capacidad reproductiva?

La etapa de preconcepción o antes del embarazo es por lo general una etapa que no se tiene planificada. Es por ello que la principal recomendación es llevar un estilo de vida saludable, que contemple buenos hábitos alimentarios, actividad física de forma regular, correcta hidratación y descanso adecuado.

El estado nutricional de la madre antes y después del embarazo se ha demostrado que juega un papel fundamental en el desarrollo fetal. Trastornos o alteraciones como bajo peso al nacer, defectos del tubo neural y corazón, nacimientos pretérmino, abortos espontáneos, diabetes mellitus, entre otros, se han relacionado con deficiencias de nutrientes en el período periconcepcional (preconcepción, concepción, implantación, placentación y embriogénesis)¹ y en el proceso de gestación.

Lo principal es que se cubra el requerimiento energético adecuada para la futura madre, de modo que se corrijan deficiencias nutricionales y se llegue al embarazo en un peso y estado de salud óptimo. Estudios han demostrado que el estado nutricional de la madre influencia la proporción de células que van a formar al feto y la placenta. Así por ejemplo, en las mujeres con grados de desnutrición, gran cantidad de las células servirán para formar la placenta y no al feto, traduciéndose esto en un bajo peso del feto².

Los principales nutrientes relacionados a éstos trastornos son: ácido fólico y otras vitaminas del complejo B, calcio, hierro y omega-3.

Hierro

Este micronutriente ha sido ampliamente estudiado durante la gestación. En el embarazo es común la deficiencia de hierro por el crecimiento de volumen sanguíneo y el crecimiento del bebé.

Ácido fólico

La enfermedad del tubo neural más común es la espina bífida y se ha relacionado con baja cantidad de ácido fólico en la madre. El ácido fólico es más beneficioso en los primeros 28 días de gestación (primer mes de embarazo), sin embargo su consumo debe ser regular durante todo el embarazo.

Algunos trastornos relacionados directamente con el feto por una baja ingesta de hierro son: bajo peso al nacer, restricción de crecimiento, hendiduras oro-faciales y espina bífida.¹

Calcio

Si durante el embarazo no hay suficiente cantidad de hierro para la construcción ósea, el feto lo obtiene de los depósitos óseos maternos², lo que pone en riesgo a la madre de padecer osteopenia u osteoporosis posteriormente.

Ácidos grasos omega 3

En varios estudios se ha encontrado que el consumo adecuado de ácidos grasos omega 3 antes del embarazo tiene un impacto positivo en los futuros embarazos y bebés: buen tamaño para edad gestacional, mejora en desarrollo y morfología del embrión, menor riesgo a padecer preclampsia y/o embarazos complicados¹.

BIBLIOGRAFIA

1- Fernández, L.; Sorano, J.; Blesa, J. (2016). La nutrición en el periodo preconcepcional y los resultados del embarazo: revisión bibliográfica y propuesta de intervención del Dietista-Nutricionista. Revista Española Nutrición Humana y Dietética, vol.20, n.1 pp.48-60. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000100007&lng=es&nrm=iso

2- Horowitz, D.; Wilkins, J. (). Nutrition before pregnancy. University of Rochester, Medical Center. Disponible en: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P02479%20>

3- Ramakrishnan, U.; Grant, F.; Goldenberg, T.; Zongrone, A.; Martorell, R. (2012). Effect of women's nutrition before and during early pregnancy on maternal and infant outcomes: a systematic review. Pediatric Perinatology Epidemiology: 285-301.

