

A nivel nutricional, durante la gestación se incrementan las necesidades de energía, proteínas, ácido fólico y hierro, y de calcio en la lactancia

Sin embargo **NO ES NECESARIO COMER POR 2**

El aumento de peso durante la gestación debe estar relacionado con el estado ponderal preconcepcional

Estado ponderal preconcepcional	Aumento de peso (en Kg) recomendado durante la gestación
Bajo peso (IMC < 18,5 Kg/m ²)	12,5-18
Normopeso (IMC: 18,5-24,9 Kg/m ²)	11,5-16
Sobrepeso (IMC: 25,0-29,9 Kg/m ²)	7-11,5
Obesidad (IMC ≥ 30 Kg/m ²)	5-9

IMC: Índice de Masa Corporal

Tabla adaptada de: Institute of Medicine and National Research Council. Weight gain during pregnancy: re-examining the guidelines. Washington DC: The National Academy Press; 2009

La alimentación de la madre, desde incluso antes de la gestación, juega un **papel fundamental para favorecer un mejor estado de salud materno-infantil.**

Unos hábitos de vida saludables, además de una dieta adecuada y un control adecuado de la gestación, son fundamentales para **conseguir un buen pronóstico en el embarazo y la lactancia.**

Una buena alimentación en este período **ayuda a reducir las molestias más frecuentes** y el riesgo de enfermedades en la madre y en el bebé:

EN LA MADRE

Anemia ferropénica
Anemia megaloblástica
Obesidad
Diabetes gestacional
Náuseas y vómitos
Depresión postparto
Estreñimiento
Ardores

EN EL FETO O RECIÉN NACIDO

Bajo peso al nacer
Macrosomía
Prematuridad
Espina bífida
Bajo desarrollo neuroconductual

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Colaboran



Organiza



www.fesnad.org

Co-organiza



¡come sano y muévete!

EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

COMER BIEN ES EL MEJOR "TE QUIERO"



www.fesnad.org

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



28 DE MAYO
XIVª EDICIÓN
2015



¡come sano y muévete!

La alimentación aconsejada para cubrir las necesidades nutricionales en la embarazada y la mujer lactante debe incluir todos los grupos de alimentos en la cantidad adecuada.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Consejos para una alimentación saludable, 2007

RACIONES DIARIAS ACONSEJADAS	GRUPOS DE ALIMENTOS	EMBARAZADA	MUJER LACTANTE	MEDIDAS CASERAS POR RACIÓN
	Farináceos (Pasta, arroz, legumbres, pan, cereales, patatas)	4-5		Pasta, arroz, legumbres: 1 plato llano una vez cocido
				Pan: 3-4 rebanadas, 1 panecillo
				Patata: 1 grande o 2 pequeñas
	Verduras y hortalizas	2-4		1 plato de ensalada o verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
	Frutas	2-3		1 pieza mediana, 2 mandarinas/kiwis, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	Lácteos	3-4	4-6	Leche: 1 taza
				Yogur: 2 unidades
				Queso: 2-3 lonchas, 1 porción individual
				Carne: 1 filete pequeño, ¼ pollo o pavo
Alimentos proteicos	2		Pescado: 1 filete individual	
			Huevos: 1 unidad	
Grasas de adición preferentemente aceite de oliva	3-6		1 cucharada sopera	
Bebidas	5-8 vasos		El agua puede ser la bebida principal, también se pueden beber otras bebidas no alcohólicas controlando la ingesta calórica	

EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DE RACIONES DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RECENA
1 r. lácteo 1 r. farináceo 1 r. fruta	½ r. lácteo 1 r. farináceo	1 r. verdura 2 r. farináceos 1 r. proteico 1 r. fruta 2 r. grasas	1 r. lácteo 1 r. fruta	1 r. verdura 1 ½ r. farináceos 1 r. proteico 1 r. fruta 2 r. grasas	½ r. lácteo

r. = ración



CONSEJOS GENERALES DURANTE LA GESTACIÓN Y LACTANCIA

- Se aconseja **planificar el embarazo con anterioridad** y empezar una suplementación en **ácido fólico al menos 2 meses antes y después de la concepción**, siempre supervisada por un facultativo.
- Comer en un ambiente tranquilo, usando **formas de cocción sencillas** que facilitan la digestión: vapor, plancha, salteado y hervido, condimentado con poca sal (preferentemente yodada) y utilizando aceites de oliva preferentemente.
- Evitar **toxiinfecciones alimentarias** siguiendo los siguientes consejos: **lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas, cocinar bien los alimentos de origen animal, no consumir leche no pasteurizada ni quesos frescos elaborados con leche cruda y evitar el consumo de pescado azul de gran tamaño** por su contenido en mercurio.
- Para evitar la **anemia ferropénica**, tan frecuente en la gestación, se debe seguir la pauta preventiva de **suplementación con hierro, prescrita y supervisada por un facultativo**, y favorecer en un buen aporte de hierro biodisponible en la dieta. Para ello, se debería **incluir en las comidas principales carne o pescado y alimentos ricos en vitamina C** (frutas cítricas, kiwi, pimiento, tomate...), que favorecen la absorción de hierro, y **evitar** la presencia continua de alimentos ricos en **calcio (leche y derivados), té o café**, porque inhiben su absorción.
- Es también aconsejable la **realización de ejercicio físico moderado**, como el andar al aire libre (la luz del sol favorece la síntesis de vitamina D).
- No fumar, ni tomar bebidas alcohólicas o excitantes.

