La energía en el embarazo

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min

El embarazo puede constituir una situación de riesgo nutricional dadas las elevadas demandas para conseguir un óptimo desarrollo del bebé así como un idóneo estado de salud de la madre. En esta etapa, los requerimientos energéticos, expresados en Kcal ("Calorías") aumentan moderadamente para permitir el crecimiento uterino, placentario y fetal así como para afrontar el aumento del trabajo cardíaco materno.

- En el primer trimestre no es necesario aumentar el aporte energético (o muy poco, no más de 70 kcal/día) pero en los dos últimos trimestres del embarazo el aporte calórico deberá incrementarse.
- Con respeto a las recomendaciones basales es adecuado una aportación de 260 kcal/día en el segundo trimestre, y de 500 kcal/día en el tercer trimestre. Recordad que debéis seguir siempre las recomendaciones de vuestro equipo de obstetricia ya que estos valores son estimativos, están formulados para personas con normopeso como norma general y nunca deben adoptarse como consejo individualizado.



Primer trimestre del embarazo

- Recomendación de aumento en la aportación de energía (kcal)/día: 0 +/-70
- Ejemplo de alimentos para conseguir dicha cantidad (aumento en el día): Una manzana pequeña

Segundo trimestre del embarazo

- Recomendación de aumento en la aportación de energía (kcal)/día: 260
- Ejemplo de alimentos para conseguir dicha cantidad (aumento en el día): Un yogur medio melocotón 25 gr de arroz y 50 gr filete pollo

Tercer trimestre del embarazo

- Recomendación de aumento en la aportación de energía (kcal)/día: 500
- Ejemplo de alimentos para conseguir dicha cantidad (aumento en el día): 3 nueces + 1 patata pequeña + 50 gr carne de ternera magra + 1 zanahoria grande + 25 gr lentejas + 1 cucharada de aceite oliva

En otros casos, es necesario ajustar el aporte calórico al inicio del embarazo ya que el IMC puede indicar cierto disbalance por exceso o por defecto (IMC ≥25 Kg/m^2 o ≤18,5 Kg/m^2). En cualquiera caso, debemos recordar la necesidad de mantener el peso dentro de un rango saludable. En los controles habituales del embarazo os explicarán cómo hacerlo.