A enerxía no embarazo

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

O embarazo pode constituír unha situación de risco nutricional dadas as elevadas demandas para acadar un óptimo desenvolvemento do bebé así como un axeitado estado de saúde da nai. Nesta etapa, os requirimentos enerxéticos, expresados en Kcal ("Calorías") aumentan moderadamente para permitir o crecemento uterino, placentario e fetal así como para afrontar o aumento do traballo cardíaco materno.

- No primeiro trimestre non é necesario aumentar o aporte enerxético (ou moi pouco, non máis de 70 kcal/día) pero nos dous últimos trimestres do embarazo o aporte calórico deberá incrementarse.
- Con respecto ás recomendacións basais é adecuado unha achega de +260 kcal/día no segundo trimestre, e de +500 kcal/día no terceiro trimestre. Recordade que debedes seguir sempre as recomendacións do voso equipo de obstetricia xa que estes valores son estimativos, están formulados para persoas con normopeso como norma xeral e nunca deben adoptarse como consello individualizado!



Primeiro trimestre do embarazo

- Recomendación de aumento na achega de enerxía (kcal)/día: 0+/-70
- Exemplo de alimentos para acadar dita cantidade (aumento no día): Unha mazá pequena

Segundo trimestre do embarazo

- Recomendación de aumento na achega de enerxía (kcal)/día: +260
- Exemplo de alimentos para acadar dita cantidade (aumento no día): Un iogur + medio melocotón + 25 gr de arroz e + 50 gr filete polo

Terceiro trimestre do embarazo

- Recomendación de aumento na achega de enerxía (kcal)/día: +500

- Exemplo de alimentos para acadar dita cantidade (aumento no día): 3 noces + 1 pataca pequena + 50 gr carne de tenreira magra + 1 cenoria grande + 25 gr lentellas + 1 cullerada de aceite oliva

Noutros casos, é necesario axustar o aporte calórico ao inicio do embarazo xa que o IMC pode indicar certo disbalance por exceso ou por defecto (IMC ≥25 Kg/m^2 ou ≤18,5 Kg/m^2). En calquera caso, debemos recordar a necesidade de manter o peso dentro dun rango saudable. Nos controis habituais do embarazo explicaranvos como facelo.