Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas en el embarazo

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

Los requisitos de casi todos los nutrientes aumentan durante el embarazo para facilitar el desarrollo fetal sin agotar los nutrientes destinados a mantener la salud materna. Los que se necesitan en mayor cantidad se conocen como macronutrientes: Son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

Las necesidades de proteínas aumentan en el embarazo ya que desempeñan funciones importantes como fabricar las estructuras corporales y "las defensas". Aun así, posiblemente no es necesario variar su aportación ya que nuestra dieta habitual contiene alimentos ricos en estos nutrientes. Los alimentos de origen animal como el grupo de los lácteos (leche, yogur y queso), las carnes frescas, los pescados frescos y congelados y los huevos acercan proteína de buena calidad. Las leguminosas, los frutos secos, las semillas (lino, sésamo...) y los cereales integrales son alimentos vegetales muy ricos en estos nutrientes. Aunque en cantidades moderadas, deberían estar presentes en cada una de las comidas del día. El incremento sobre las recomendaciones individuales de proteínas es de 1 gr/día; 9 gr/día; 28gr/día en el primero, segundo y tercero trimestre, respectivamente.

Las embarazadas necesitan consumir fuentes saludables de hidratos de carbono. Recordamos que tan malo es abusar de los azúcares, un tipo de hidratos de carbono que conviene limitar, como restringir los de tipo "complejos" (como los que encontramos en el pan integral, en el arroz, en la avena, en las patatas, en la calabaza o en las pastas alimenticias) por las repercusiones para la salud del feto y de la madre.

La Organización Mundial de la Salud vienen recomendando limitar o evitar los azúcares presentes en muchos productos ultraprocesados, como los pasteles industriales, las sobremesas, las bebidas y los refrescos, permitiendo tan sólo los que contienen la leche y las frutas de manera natural.
El aumento en el consumo de fibra dietética, presente en alimentos de origen vegetal como los cereales integrales y las hortalizas se traduce en efectos positivos sobre la movilidad intestinal y el metabolismo materno.

Se aconseja elegir regularmente fuentes saludables de grasas como el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados. Se considera adecuado que el 20-35% de las calorías aportadas por la dieta procedan de las grasas. Para una dieta de 2.400 Kcal, alrededor de 90 gr de grasa como límite alto.

Una aportación suficiente de DHA (ácido graso omega-3, que se encuentra fundamentalmente en el pescado) es especialmente importante durante el último trimestre del embarazo, momento en el que el cerebro del bebé crece a más velocidad y en el que se comienza a almacenar DHA para después del nacimiento. El DHA favorece el correcto desarrollo del sistema nervioso y de la función visual en el feto. Las necesidades de este ácido graso se incrementan al doble con respecto a antes del embarazo.

Para un consumo seguro de pescado, deben seguirse las recomendaciones actuales de consumo de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Recomendaciones para el consumo de pescado para mujeres embarazadas, que planifican estarlo o en período de lactancia, así como para niños y niñas de 0-10 años

- Evitar el consumo de pescado con alto contenido en mercurio.
    - Contenido alto: Pescado espada/Emperador, Atún rojo, Tiburón (cazón, marrajo, melgacho, patarroxa) y Lucio.
- Consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana de especies con contenido medio o bajo en mercurio, variando especies blancas y azules
    - Contenido bajo:
        - Abadejo, Bocarte, Bacalao, Pescadilla, Dorada, Lenguado, Palometa, Merluza, Lubina, Sardina, Solla, Salmón, Trucha, Xarda, Jurel.
        - Almeja, Berberecho, Navaja, Mejillón, Camarón, Cigala.
        - Choco, Choupa, Gamba, Cigala, Calamar, Luriña, Pulpo, Xiba o Sepia.
- Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas se entenderán con un contenido medio en mercurio.