As proteínas, os hidratos de carbono e as graxas no embarazo

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

Os requisitos de case todos os nutrientes aumentan durante o embarazo para facilitar o desenvolvemento fetal sen esgotar os nutrientes destinados a manter a saúde materna. Os que se necesitan en maior cantidade coñécense como macronutrientes: Son as proteínas, os hidratos de carbono e as graxas.

As necesidades de proteínas aumentan no embarazo xa que desempeñan funcións importantes como fabricar as estruturas corporais e "as defensas". Aínda así, posiblemente non é necesario variar a súa achega xa que a nosa dieta habitual contén alimentos ricos en estes nutrientes. Os alimentos de orixe animal como o grupo dos lácteos (leite, iogur e queixo), as carnes frescas, os peixes frescos e conxelados e os ovos achegan proteína de boa calidade. As leguminosas, os froitos secos, as sementes (liño, sésamo...) e os cereais integrais son alimentos vexetais moi ricos nestes nutrientes. Aínda que en cantidades moderadas, deberían estar presentes en cada unha das comidas do día. O incremento sobre as recomendacións individuais de proteínas é de +1 gr/día; +9 gr/día; +28gr/día no primeiro, segundo e terceiro trimestre, respectivamente.



As embarazadas necesitan consumir fontes saudables de hidratos de carbono. Recordamos que tan malo é abusar dos azucres, un tipo de hidratos de carbono que convén limitar, como restrinxir os de tipo "complexos" (como os que atopamos no pan integral, no arroz, na avea, nas patacas, na cabaza ou nas pastas alimenticias) polas repercusións para a saúde do feto e da nai.

A Organización Mundial da Saúde ven recomendando limitar ou evitar os azucres presentes en moitos produtos ultraprocesados, como os pasteis industriais, as sobremesas, as bebidas e os

refrescos, permitindo tan só os que conteñen o leite e as froitas de xeito natural.
O aumento no consumo de fibra dietética, presente en alimentos de orixe vexetal como os cereais integrais e as hortalizas tradúcese en efectos positivos sobre a motilidade intestinal e o metabolismo materno.

Aconséllase elixir regularmente fontes saudables de graxas como o aceite de oliva, os froitos secos e os peixes. Considérase adecuado que o 20-35% das calorías aportadas pola dieta procedan das graxas. Para unha dieta de 2.400 Kcal, ao redor de 90 gr de graxa como límite alto.



Unha achega suficiente de DHA (ácido graxo omega-3, que se atopa fundamentalmente no peixe) é especialmente importante durante o último trimestre do embarazo, momento no que o cerebro do bebé medra a máis velocidade e no que comézase a almacenar DHA para despois do nacemento. O DHA favorece o correcto desenvolvemento do sistema nervioso e da función visual no feto. As necesidades deste ácido graxo increméntanse ao dobre con respecto a antes do embarazo.

Para un consumo seguro de peixe, deben seguirse as recomendacións actuais de consumo da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición







Recomendacións para o consumo de peixe para mulleres embarazadas, que planifican estalo ou en período de lactación, así como para nenos e nenas de 0-10 anos

- Evitar o consumo de peixe con alto contido en mercurio.
  - Contido alto: Peixe espada/Emperador, Atún vermello, Quenlla (cazón, marraxo, melgacho, patarroxa) e Lucio.
- Consumir entre 3 e 4 racións de peixe á semana de especies con contido medio ou baixo en mercurio, variando especies brancas e azuis
  - Contido baixo:
    - Abadexo, Bocarte, Bacallau, Carioca, “Fogonero”, Dourada, Linguado, Palometa, Pescada, Robaliza, Sardiña, Solla, Salmón, Troita, Xarda, Xurelo.
    - Ameixa, Berberecho, Longueirón, Mexillón, Camarón, Cigala.
    - Choco, Choupa, Gamba, Lagostino, Lura, Luriña, Polbo, Xiba ou Sepia.
- As demais especies de produtos da pesca non mencionadas entenderanse cun contido medio en mercurio.