Alimentación saludable en el embarazo

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Un estado nutricional óptimo es determinante para afrontar los cambios del organismo materno, para permitir un adecuado desarrollo tanto del feto como del lactante y para promover un idóneo crecimiento y maduración en etapas futuras de la vida.

Alimentarse bien es mas fácil de lo que parece. No son necesarias pautas complicadas, ni fórmulas mágicas. Tan sólo sentido común y aplicar algunos de los consejos sobre alimentación saludable que te daremos.

Recuerda que los períodos de la gestación y la lactancia constituyen una excelente oportunidad para mejorar y consolidar tus hábitos alimentarios saludables para el futuro. **¡La familia es la primera escuela de salud!**

Un estado nutricional óptimo es imprescindible para afrontar los cambios del organismo materno y para permitir un adecuado desarrollo tanto del feto, como del lactante.

Una dieta sana es un factor que favorece el nacimiento "a término" y el peso acomodado del bebé. Además, **la capacidad para conseguir un máximo potencial físico e intelectual en la edad adulta ven determinada, en parte, por la alimentación sucesiva durante el período fetal y el primer año de vida.**

En las primeras semanas de embarazo, el embrión obtiene sus nutrientes de las células maternas. En la cuarta semana, ya se ha formado una placenta primitiva de tejido embrionario en el útero materno. En unas cuantas semanas más, **la placenta se convertirá en un órgano totalmente operativo a través del cual la madre proporcionará nutrientes** al feto.

Durante el **primer trimestre**, las células se diferencian y se dividen rápidamente para formar los distintos tejidos. El feto es especialmente sensible a las carencias de nutrientes, a la toxicidad y a los posibles teratógenos.

Es propio del **segundo trimestre** el crecimiento y desarrollo continuo de las estructuras corporales, de los órganos y de los sistemas.

El **tercer trimestre** es un período de intenso crecimiento y desarrollo, especialmente de los pulmones y del cerebro del feto.

Al igual que en otras etapas de tu vida, durante el embarazo la dieta debe ser saludable, variada, equilibrada, segura, suficiente y sostenible, lo que va a permitir una idónea absorción de nutrientes a lo largo del día. Recordad que la demanda de muchos de ellos puede aumentar hasta el doble

de los requerimientos basales. Por lo tanto, la calidad nutricional de la dieta debe garantizar dichas necesidades. **El embarazo no es el momento indicado para realizar restricciones dietéticas**



¡Recuerda!

Un patrón alimentario saludable desde la etapa periconcepcional hasta el primer año de vida es **imprescindible para**:

- **La madre** porque favorece un óptimo estado de salud, evitando problemas tanto a corto como a lo largo plazo (anemia, obesidad, alteraciones metabólicas…).
- **El bebé** porque cubre las necesidades nutricionales y favorece:
  - Una idónea formación de tejidos
  - El desarrollo neurológico
  - El crecimiento y la remodelación ósea

Baja el riesgo de:

- Defectos de nacimiento
- Problemas en el desarrollo fetal
- Problemas metabólicos tanto a medio como a largo plazo