A alimentación saudable no embarazo

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

Un estado nutricional óptimo é determinante para afrontar os cambios do organismo materno, para permitir un adecuado desenvolvemento tanto do feto como do lactante e para promover un idóneo crecemento e maduración en etapas futuras da vida.

Alimentarse ben é mais fácil do que parece. Non son necesarias pautas complicadas, nin fórmulas máxicas. Tan só sentido común e aplicar algúns dos consellos sobre alimentación saudable que che daremos.

Lembra que os períodos da xestación e a lactación constitúen unha excelente oportunidade para mellorar e consolidar os teus hábitos alimentarios saudables para o futuro. **A familia é a primeira escola de saúde!**

Un estado nutricional óptimo é imprescindible para afrontar os cambios do organismo materno e para permitir un adecuado desenvolvemento tanto do feto, como do lactante.

Unha dieta sá é un factor que favorece o nacemento "a término" e o peso axeitado do bebé. Ademais, **a capacidade para acadar un máximo potencial físico e intelectual na idade adulta ven determinada, en parte, pola alimentación seguida durante o período fetal e o primeiro ano de vida.**

Nas primeiras semanas de embarazo, o embrión obtén os seus nutrientes das células maternas. Na cuarta semana, xa se ten formado unha placenta primitiva de tecido embrionario no útero materno. Nunhas cantas semanas mais, **a placenta converterase nun órgano totalmente operativo a través do cal a nai proporcionará nutrientes** ao feto.

Durante o **primeiro trimestre**, as células diferéncianse e divídense rapidamente para formar os distintos tecidos. O feto é especialmente sensible ás carencias de nutrientes, á toxicidade e aos posibles teratóxenos!

É propio do **segundo trimestre** o crecemento e desenvolvemento continuo das estruturas corporais, dos órganos e dos sistemas.

O **terceiro trimestre** é un período de intenso crecemento e desenvolvemento, especialmente dos pulmóns e do cerebro do feto.

Do mesmo xeito que noutras etapas da túa vida, durante o embarazo a dieta debe ser saudable, variada, equilibrada, segura, suficiente e sostible, o que vai permitir unha axeitada absorción de nutrientes ao longo do día. Lembrade que a demanda de moitos deles pode aumentar ata o dobre

dos requirimentos basais. Polo tanto, a calidade nutricional da dieta debe garantir ditas necesidades. **O embarazo non é o momento indicado para realizar restricións dietéticas!**



Recorda!

Un patrón alimentario saudable dende a etapa periconcepcional ata o primeiro ano de vida é **imprescindible para**:

- **A nai** porque favorece un óptimo estado de saúde, evitando problemas tanto a curto como ao longo prazo (anemia, obesidade, alteracións metabólicas...).
- **O bebé** porque cubre as necesidades nutricionais e favorece:
  - Unha axeitada formación de tecidos
  - O desenvolvemento neurolóxico
  - O crecemento e a remodelación ósea

Baixa o risco de:

- Defectos de nacemento
- Problemas no desenvolvemento fetal
- Problemas metabólicos tanto a medio como a longo prazo