

Obxectivos nutricionais segundo a etapa da xestación

16 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 1 min 40 sg

Os obxectivos nutricionais dunha muller no embarazo cambian con relación ao período anterior a xestación. As súas necesidades de enerxía e as de moitos nutrientes aumentan, e os requirimentos do feto son diferentes en cada trimestre. Polo tanto, segundo o momento do desenvolvemento embrionario e fetal, haberá distintas necesidades nutricionais específicas. A continuación, atoparás un resumo cos obxectivos nutricionais.



Obxectivos nutricionais segundo a etapa da xestación

• 1º trimestre

- Controlar o peso
- Mellorar as posibles carencias nutricionais (iodo, vitaminas...).
- Garantir o aporte de folatos e de vitamina B12.
- Evitar os posibles axentes teratóxenos (Por exemplo: alcohol, sustancias psicoactivas, tóxicos e fármacos)

• 2º trimestre

- Controlar o peso.
- Aplicar o principio de densidade nutricional para facer escollas saudables de alimentos.
- Garantir o aporte de calcio, ferro e iodo, entre outros.

- **3º trimestre**

- Controlar o peso.
- Aplicar o princípio de densidade nutricional.
- Garantir o aporte, entre outros, de ferro.
- Garantir o aporte de iodo e DHA (desenvolvimento cerebral).