

# DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



28 DE  
MAYO  
XIVª EDICIÓN  
2015

EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

**COMER BIEN ES EL MEJOR  
“TE QUIERO”**

ORGANIZA



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

CON LA COLABORACIÓN DE



La alimentación de las madres, **desde incluso antes de la gestación**, juega un papel fundamental para favorecer el mejor estado de salud materno-infantil.



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

XIVª EDICIÓN  
**2015**

Unos hábitos de vida saludables, además de una **dieta adecuada** y un **control adecuado de la gestación** y la **lactancia**, son fundamentales para conseguir un **buen pronóstico** en el **embarazo** y la **lactancia**.

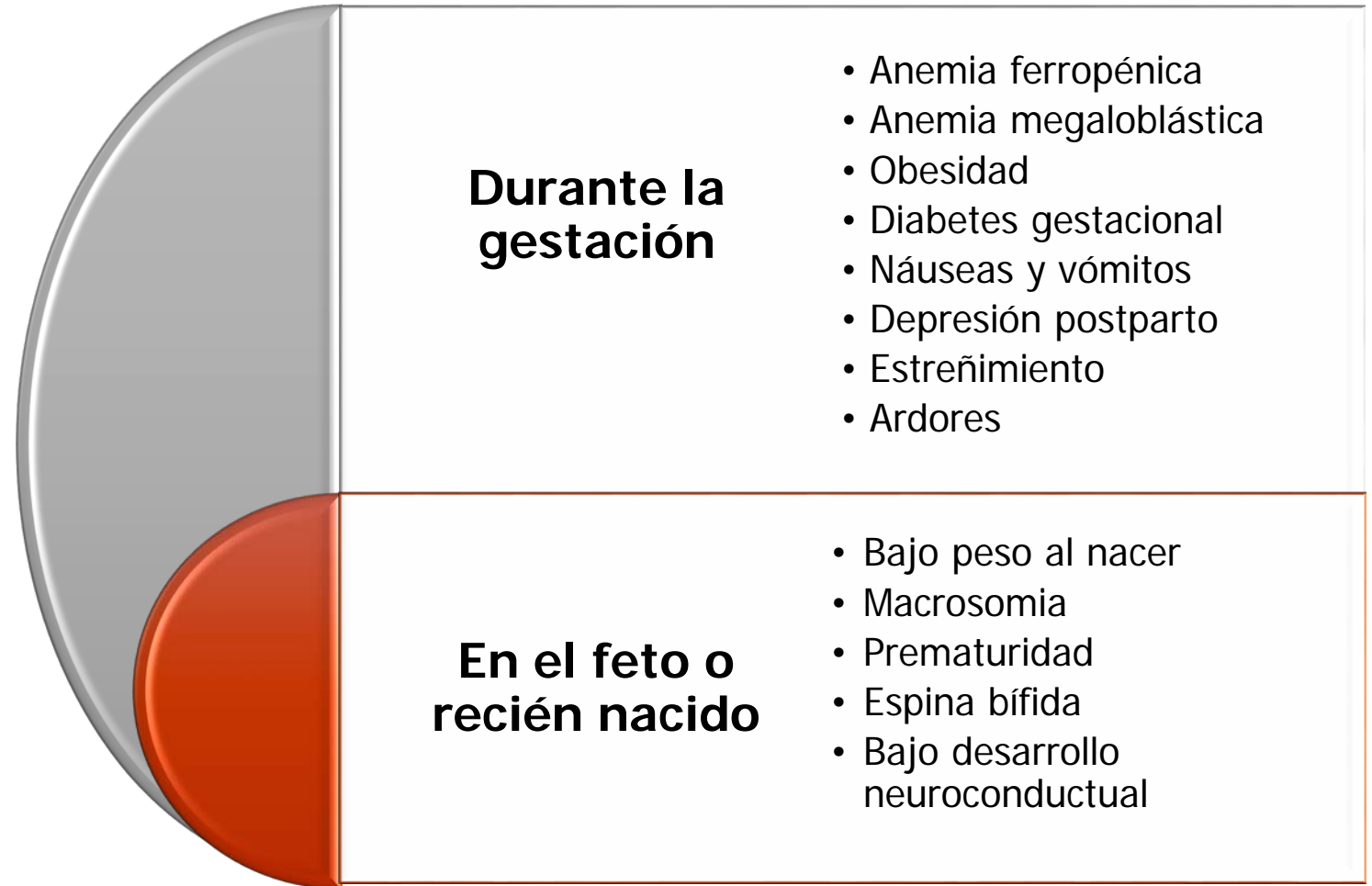


XIVª EDICIÓN  
**2015**

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# La alimentación como factor preventivo de algunos de los problemas de salud

Una **buena alimentación** en este período ayuda a **reducir las molestias** más frecuentes durante la **gestación** y el **riesgo de enfermedades** en la madre y en el bebé.



## Incremento de las Necesidades Nutricionales

Durante la gestación y la lactancia aumentan progresivamente las **necesidades nutricionales**, sobre todo a partir del **2º trimestre**.



**No es necesario  
comer por dos**



## Incremento de las Recomendaciones Energéticas

El incremento de las recomendaciones energéticas es progresivo a partir del 2º trimestre de gestación hasta la lactancia:

Si antes del embarazo necesitaba 2200 Kcal/día, debería aumentar:

- Durante el 2º trimestre: + **300** Kcal/día (+ 15% )
- Durante el 3er trimestre: + **450** Kcal/día (+ 20% )
- Durante la lactancia: + **500** Kcal/día ( + 22% )

*Institute of Medicine and National Research Council. Weight gain during pregnancy: re-examining the guidelines. Washington DC: The National Academy Press; 2009*



## Control de peso durante la gestación

El aumento de peso aconsejable durante la gestación está relacionado con el estado ponderal preconcepcional.

Estado ponderal preconcepcional	Aumento de peso aconsejado (Kg)	Tasa de aumento de peso en el 2º y 3r trimestre (g/semana)
Bajo peso (IMC < 18,5 Kg/m <sup>2</sup> )	12,5-18	510 (440-580)
Normo peso (IMC: 18,5-24,9 Kg/m <sup>2</sup> )	11,5-16	420 (350-500)
Sobrepeso (IMC: 25,0-29,9 Kg/m <sup>2</sup> )	7-11,5	280 (230-330)
Obesidad (IMC ≥ 30 Kg/m <sup>2</sup> )	5-9	220 (170-270)

*Tabla adaptada de: Institute of Medicine and National Research Council. Weight gain during pregnancy: re-examining the guidelines. Washington DC: The National Academy Press; 2009*

El **incremento de la ingesta de energía** debe ir **acorde** con este **estado ponderal**.

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# Recomendaciones de proteínas, vitaminas y minerales

Nutrientes	Ingestas Diarias Recomendadas (IDR)		
	Mujer adulta	Embarazada	Mujer lactante
Proteínas (g/día)	46	71	71
Folatos (µg/día)	300-400	500-600	400-500
Vitamina C (mg/día)	60-75	80-85	100-120
Vitamina D (µg/día)	5-15	10-15	10-15
Calcio (mg/día)	1000	1000	1200
Hierro (mg/día)	18	25-27	9-15
Yodo (µg/día)	150	175-220	200-290
Zinc (mg/día)	7-8	10-11	12

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), 2010.

Institute of Medicine and National Research Council. *Weight gain during pregnancy: re-examining the guidelines*. Washington DC: The National Academy Press; 2009

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamine D*, 2011

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



## Desequilibrios detectados en la ingesta nutricional de la población general

El incremento de las necesidades nutricionales en el embarazo y en la lactancia suele estar garantizado por la ingesta habitual que realiza nuestra población.

No obstante, algunos nutrientes como el **hierro** y el **ácido fólico**, requieren además estar suplementados durante la gestación, porque incluso con una alimentación rica en ellos no se suelen cubrir dichas necesidades.

Durante la lactancia se debe prestar especial atención al aporte de **calcio**.

*Irles Rocamora E. y cols. Nutr Hosp, 2003  
Rodríguez-Bernal, CL. y cols. Public Health Nutr, 2013  
Blumfield ML. y cols. Nutrition Reviews, 2013*

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# Ácido fólico

## Importancia

Está relacionado con el correcto desarrollo del tubo neural y con el adecuado desarrollo neuroconductual del bebé.

## Consejo alimentario

Es aconsejable incrementar el consumo de alimentos ricos en ácido fólico: legumbres, frutos secos, verduras de hoja verde oscuro o zumo de naranja.



legumbres



Verdura de hoja verde



Naranja

## Suplementación con ácido fólico

Además, durante el periodo periconcepcional (2 meses antes y 3 después de la concepción) se recomienda realizar una suplementación preventiva con ácido fólico, siempre supervisada por un facultativo.



# Hierro

Mientras la ingesta de hierro aportada durante la gestación se sitúa en alrededor de 14 mg/día, sus necesidades son muy superiores: 25 mg/día.

*Irles Rocamora E. y cols. Nutr Hosp, 2003  
Blumfield ML. y cols. Nutrition Reviews, 2012*

Aunque existen mecanismos biológicos que intentan compensar este déficit, **la alimentación habitual no es suficiente** por sí sola para cubrir estas necesidades.

*Bothwell TH. Am J Clin Nutr 2000.*



carne



legumbres

Por ello, Organismos Nacionales e Internacionales recomiendan realizar una **suplementación preventiva** con hierro durante la gestación.

*Centers for Disease Control and Prevention, 1998  
Dirección General de Cohesión del Sistema Nacional de Salud y Alta Inspección, 2006; Organización Mundial de la Salud, 2006  
Danish Advisory Board of Nutrition, 2007*

COMER BIEN ES EL MEJOR "TE QUIERO"



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# Hierro

## Consejo alimentario

Se aconseja realizar un aporte adecuado de hierro a través de una alimentación variada que garantice un buen aporte de hierro y de elevada biodisponibilidad:

	Consejo	Motivo
En las comidas principales	<u>Incluir:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos ricos en vitamina C (por ejemplo, frutas cítricas, kiwi, pimiento, tomate).</li><li>• Carne o pescado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La vitamina C y la carne aumentan la absorción del hierro</li><li>• Hierro de fácil absorción</li></ul>
	<u>Evitar la inclusión continuada de:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos ricos en calcio (leche y derivados)</li><li>• Té</li><li>• Café y vino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estos alimentos inhiben la absorción</li></ul>



Beck K y cols. *Nutrients* 2014; 6(9):3747-76



## Calcio

Las ingestas recomendadas de calcio aumentan en la mujer lactante.

Este aporte se puede obtener a partir de lácteos y derivados, sardinas enlatadas, hortalizas de hojas verdes y frutos secos.



Para favorecer su biodisponibilidad es necesario un aporte adecuado de Vitamina D, como ocurre en nuestra población a través de la dieta y de la luz solar.



## Consejo alimentario para la mujer gestante y la lactante

La alimentación aconsejada en la embarazada y la mujer lactante para cubrir las necesidades nutricionales debe ser **variada**, respecto a los grupos de alimentos, en la cantidad adecuada (**raciones/día**) y con una buena **distribución a lo largo del día**.

*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Consejos para una alimentación saludable, 2007*

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

## Raciones aconsejadas en la mujer gestante y la lactante

Grupos de alimentos	Raciones aconsejadas al día		
	Mujer adulta	Embarazada	Mujer lactante
<b>Farináceos</b> (Pasta, arroz, legumbres, pan, cereales, patatas)	3-6	4-5	4-5
<b>Verduras y hortalizas</b>	2-3	2-4	2-4
<b>Frutas</b>	2	2-3	2-3
<b>Lácteos</b>	2	3-4	4-6
<b>Alimentos proteicos</b> (carne, pescado, huevos, legumbres)	1-2	2	2
<b>Grasas de adición</b>	3-6	3-6	3-6

*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Consejos para una alimentación saludable, 2007*

El consumo es similar a la de la mujer adulta, pero ligeramente superior **en frutas, verduras y lácteos.**



# Raciones en medidas caseras

## Ejemplo

*Concepto de ración, cantidad consumida de forma habitual en una comida principal*

Grupos de alimentos	
<b>Farináceos</b>	
Pasta, arroz, legumbres	Un plato llano una vez cocido
Patata	1 patata grande o 2 pequeñas
Pan	3-4 rebanadas, un panecillo
<b>Verduras y hortalizas</b>	
1 plato de ensalada o verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias	
<b>Frutas</b>	
1 pieza mediana, 2 mandarinas/kiwis, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón	
<b>Lácteos</b>	
Leche	1 taza
Yogur	2 unidades
Queso	2-3 lonchas, 1 porción individual
<b>Alimentos proteicos</b>	
Carne	1 filete pequeño, ¼ de pollo o pavo
Pescado	1 filete individual
Huevos	1 unidad
<b>Grasas de adición</b>	
1 cucharada sopera	

*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Consejos para una alimentación saludable, 2007*

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



# Distribución de las raciones de alimentos al largo del día

## Ejemplo



### Desayuno

1 Lácteo  
1 Farináceo  
1 Fruta



### Media Mañana

½ Lácteo  
1 Farináceo



### Comida

1 Verdura  
2 Farináceos  
1 Proteico  
1 Fruta  
2 Grasas



### Merienda

½ Lácteo  
1 Fruta



### Cena

1 Verdura  
1,5 Farináceos  
1 Proteico  
1 Fruta o Lácteo  
2 Grasas



### Recena

½ Lácteo

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**

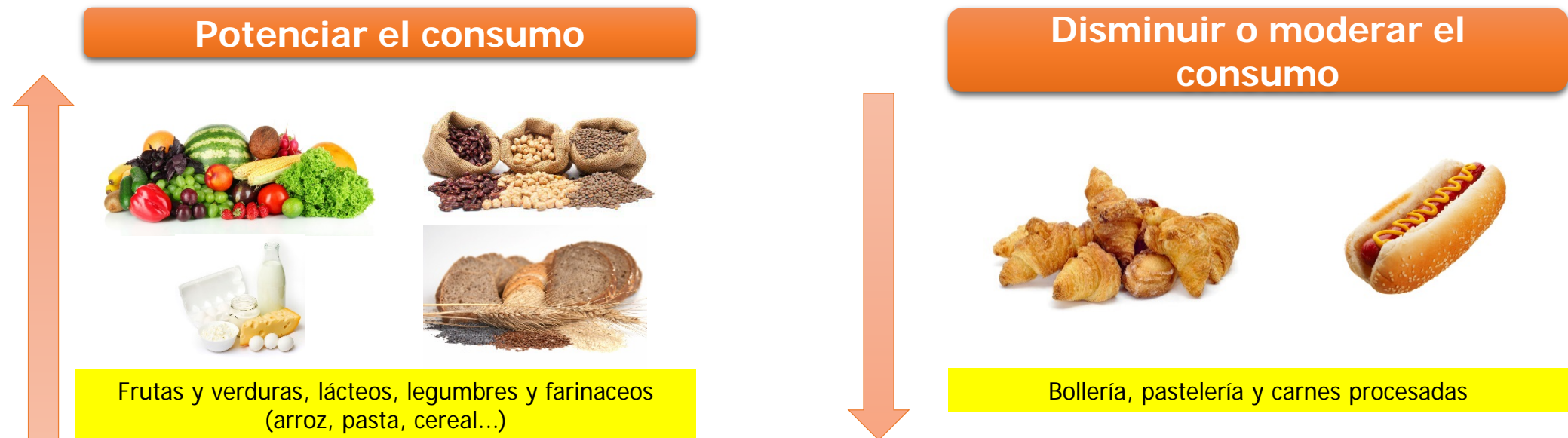


DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# Consejo alimentario en la mujer gestante y en la lactante

El patrón alimentario de la mujer apenas se modifica al quedarse embarazada. Por ello, el consejo alimentario para las mujeres gestantes y lactantes, se debe centrar no solo en potenciar el consumo de frutas, verduras y lácteos, sino también en corregir los desequilibrios detectados en la población general.

*Cucó, G y cols. Eur J Clin Nutr, 2006.*



*Cuervo, M, y cols. Nutrients, 2014. Rodríguez-Bernal, CL. y cols. Public Health Nutr, 2013  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española, 2011.*

COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”



XIVª EDICIÓN  
**2015**

  
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

## Aporte nutricional principal de grupos de alimentos

### FRUTAS Y VERDURAS



Tanto las frutas como las verduras aportan **fibra**, que nos ayudaran a combatir el estreñimiento.

Las frutas frescas, principalmente las cítricas (naranja, mandarina, limón), el kiwi y las fresas son ricas en **vitamina C**, igual que el tomate y el pimiento que nos ayudará a aumentar la absorción del hierro.

Las verduras de hoja oscura aportan buena cantidad de **ácido fólico**, y **calcio**.

Es importante siempre y principalmente en la gestación y lactancia lavar bien las frutas y verduras con abundante agua para reducir el riesgo de microorganismos patógenos



## Aporte nutricional principal de los grupos de alimentos

### LÁCTEOS Y DERIVADOS

Son una buena fuente de **calcio y proteínas**.

Es aconsejable consumir preferentemente lácteos desnatados o semidesnatados, para no aumentar el consumo de **grasas saturadas**.



En la gestación y la lactancia es importante evitar la leche no pasteurizada y los quesos frescos o de pasta blanda elaborados con leche cruda, pues pueden contener *Listeria monocytogenes*, microorganismo que puede causar daños graves en el feto.



## Aporte nutricional principal de los grupos de alimentos

### FARINÁCEOS

(Pasta, arroz, legumbres, patata, pan y cereales)

Aportan principalmente hidratos de carbono, pero **los integrales** además aportan **fibra y vitaminas del grupo B**.

Dentro de este grupo destacan las legumbres que combinadas con cereales permiten obtener **proteínas** de alto valor biológico sin aumentar el consumo de grasas saturadas. Además, también aportan **ácido fólico, calcio, hierro y zinc**.



COMER BIEN ES EL MEJOR “TE QUIERO”

XIVª EDICIÓN  
**2015**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

## Aporte nutricional principal de los grupos de alimentos

### ALIMENTOS PROTEICOS

(Carne, pescado,  
huevos y legumbres)

**CARNE:** Se recomiendan carnes magras. No es necesario un consumo diario, siendo suficiente unas 3-4 raciones por semana. Aporta **proteínas, hierro y zinc**.



**PESCADO:** Contiene **proteínas, yodo, zinc y omega-3**, necesario para el buen desarrollo del feto.



Es importante en la gestación cocinar bien la carne, evitando comer carne cruda, por el **riesgo de toxoplasmosis** que comporta.

Se aconseja evitar los pescados de gran tamaño, como el atún, el pez espada y el cazón por su contenido en **mercurio**.



## Consejos generales sobre los hábitos alimentarios durante la gestación y en la lactancia

- Comer en un ambiente tranquilo.
- Utilizar **formas de cocción** sencillas, que facilitan la digestión: vapor, plancha, salteado y hervido.
- Cocinar bien los alimentos de origen animal (carne, huevos y pescado) para evitar toxiinfecciones alimentarias como la toxoplasmosis o los originados por *Salmonella*, *Campylobacter* y *E. coli*
- El **agua** (entre 5 y 8 vasos al día) debe ser la bebida principal.
- Utilizar la **sal** de forma moderada (no aumentar su consumo), preferentemente yodada.
- Se aconseja tomar aceites vegetales, preferentemente **aceite de oliva**.
- Evitar los pescados de gran tamaño, como el atún, el pez espada y el cazón por el riesgo de contener **mercurio**.
- Lavar bien frutas y verduras antes de consumirlas.



## Molestias frecuentes en el embarazo

### NÁUSEAS Y VÓMITOS Consejos para evitarlos



- Comer de forma frecuente y poco abundante.
- En caso de náuseas al despertar, tomar una tostada o una galleta antes de incorporarse.
- Escoger alimentos secos y poco condimentados.
- Evitar comidas ricas en grasa.
- Evitar alimentos irritantes: café, chocolate, alcohol, especias picantes, vinagre y frutas ácidas.
- Evitar La comida muy caliente.
- Beber entre horas y no durante las comidas principales. Evitar beber agua en ayunas.
- No acostarse inmediatamente después de las comidas.





## Molestias frecuentes en el embarazo

### ARDOR DE ESTÓMAGO Consejos para evitarlos

- Comer de forma frecuente y poco abundante.
- Comer de forma lenta y masticar bien.
- Evitar alimentos pesados o ricos en grasas.
- Beber preferentemente entre horas y en poca cantidad en las comidas principales.
- Evitar los alimentos que generan mayor acidez: té, café, alcohol, menta, refrescos con gas.



## Molestias frecuentes en el embarazo

### ESTREÑIMIENTO

Consejos para evitarlos



- Beber 2 litros al día o más.
- Tomar frutas y verduras diariamente por su contenido en fibra.
- Tomar legumbres y frutos secos unas 3-4 veces por semana
- Salir a pasear siempre que sea posible.
- No tomar laxantes excepto por recomendación médica.



## Consejos generales sobre el estilo de vida

*Además de una dieta adecuada y un control adecuado de la gestación y la lactancia*

Realizar **ejercicio físico** moderado como andar un poco cada día, a ser posible al aire libre y en contacto con la luz del sol para favorecer la síntesis de vitamina D.



**No fumar** durante el embarazo y la lactancia, y en caso de ser fumador, dejar el hábito lo más pronto posible, por sus efectos nocivos tanto para la madre como para el feto. Se recomienda estar en espacios libres de humo.

Las **bebidas alcohólicas y las excitantes**, se deben **evitar** en todas las etapas de la gestación y lactancia. Así como cualquier otra sustancia tóxica.





fesnad

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

28 DE  
MAYO  
XIVª EDICIÓN  
2015

CON LA COLABORACIÓN DE



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

**aecosan**  
agencia española  
de consumo,  
seguridad alimentaria y nutrición



¡come sano y muévete!