

# Estoy embarazada, ¿debo cambiar mi alimentación?

Karla Ivette Gómez-Becerra  
Norma Patricia Rodríguez-Rocha



## Para comenzar...

El embarazo es un momento especial y desafiante en la vida de una mujer. Durante este periodo, el cuerpo cambia con el fin de prepararse para el parto. Por eso, es necesario considerar algunas recomendaciones sobre cómo alimentarse adecuadamente en esta etapa, incluyendo una combinación equilibrada de diferentes grupos de alimentos como verduras, frutas, leguminosas, lácteos y otros, ya que esto tiene un papel importante en el crecimiento y desarrollo del bebé; también ayuda a mantener saludable a la mamá previniendo complicaciones, además de ser esencial para lograr un aumento adecuado de peso durante el embarazo. En este artículo, aprenderemos algunas recomendaciones para mantener una alimentación saludable iniciada en esta etapa, que al mismo tiempo ayude a construir mejores hábitos de alimentación para toda la vida. A través de los diferentes apartados, podremos dar respuesta a la pregunta planteada en el título y descubrir si una mujer embarazada debe cambiar su alimentación o no.

## ¿Por qué es ideal tener una alimentación adecuada durante el embarazo?

Una alimentación adecuada tiene beneficios tanto para la madre como para el bebé. En la madre disminuye el riesgo de desarrollar preeclampsia (presión arterial alta, que ocurre generalmente después de la semana 20 de embarazo) o diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre), además de propiciar una ganancia adecuada de peso. También reduce algunos síntomas del embarazo, como náuseas y estreñimiento. Por su parte, el bebé se beneficia al disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades en la edad adulta, como obesidad, hipertensión y diabetes, entre otras. Esto sucede porque durante el embarazo se programan cambios positivos en el cuerpo del bebé que duran toda la vida y lo hacen menos propenso a las enfermedades antes mencionadas [1].

## ¿Cómo debería ser una alimentación ideal durante el embarazo?

Se sugiere mantener una dieta equilibrada (que exista un balance entre proteínas, grasas e hidratos de carbono), variada (incluir diferentes alimentos dentro de los distintos grupos de alimentos) y suficiente (cantidad para cubrir las necesidades de nutrimentos). Es importante que los alimentos que se integren en la dieta se adapten a la región y a la facilidad que se tenga para obtenerlos, que sean de temporada y a un precio que te resulte fácil pagar. Además, debe evitarse el consumo de alimentos ultraprocesados (productos industrializados con sellos negros de advertencia en el empaque, como dulces, panes y galletas, frituras, jugos industrializados, etcétera) [3].

## ¿Qué vitaminas y minerales son necesarias durante el embarazo?

Las vitaminas y minerales son micronutrientes que necesitamos en pequeñas cantidades para mantenernos saludables. Durante el embarazo se necesitan más de estos nutrientes, incluso podría considerarse una cantidad adicional a los que ya contiene la comida, pero esto deberá evaluarlo una persona especializada en nutrición. A continuación se mencionan algunos ejemplos:

- ▶ **Calcio:** es esencial para los dientes, huesos y funciones celulares. Se encuentra en alimentos como la leche, vegetales de hojas verdes y nueces. Durante el embarazo la madre necesita más calcio, especialmente en el último trimestre [2].
- ▶ **Hierro:** facilita la introducción de oxígeno a nuestras células, les ayuda a crecer y mantenerse sanas. Durante el embarazo las cantidades de hierro son mayores y no todo puede cubrirse a través de la alimentación, por lo que se requiere suplementación para evitar





la anemia (deficiencia de glóbulos rojos y/o hemoglobina que transportan el oxígeno al cuerpo). Hay dos tipos de hierro en los alimentos: uno que se encuentra en los alimentos de origen animal como son las carnes rojas (res, cordero, cerdo), el pollo, pavo, pescado, vísceras y huevo; y otro proveniente de verduras de hojas verdes como las espinacas, acelgas, col rizada, verdolagas, berros, etcétera [2].

- ▶ **Yodo:** es crucial para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Lo obtenemos de la sal fortificada, mariscos, lácteos y vegetales en suelos ricos en yodo. Durante el embarazo se necesita más yodo para el desarrollo del cerebro del bebé. La falta de yodo puede ocasionar cretinismo, que es una enfermedad que afecta el crecimiento y desarrollo normal, especialmente del cerebro, debido a una deficiencia de hormonas tiroideas. Si la sal no está fortificada, pueden necesitarse suplementos [2].
- ▶ **Zinc:** participa en la formación de proteínas, las cuales, entre otras funciones, son importantes para construir y reparar nuestros músculos, piel y otras partes de nuestro cuerpo, además de ayudar a un adecuado funcionamiento de nuestro sistema inmunológico o de defensa de virus o bacterias que causan enfermedades. Lo encontramos en alimentos como carnes, mariscos, leche y nueces, pero algunas dietas ricas en fibra pueden hacer que sea más difícil de absorber [2].
- ▶ **Ácido fólico (B9):** es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé. Se encuentra en vegetales como espinacas, acelgas, brócoli, lechuga, etcétera; cítricos como naranja, limón, toronja; además de estas frutas, el plátano también es una buena fuente de folato; cereales como avena fortificada y frutos secos como las semillas de girasol o los cacahuates, por

mencionar algunos ejemplos. No consumir suficiente ácido fólico aumenta el riesgo de problemas en el embarazo, como la preeclampsia y anomalías en el bebé, como defecto de tubo neural o espina bífida. Puede consumirse antes del embarazo y durante las primeras 12 semanas de gestación, para prevenir defectos del tubo neural [2].

- ▶ **Vitamina A:** es esencial para varias funciones en nuestro cuerpo y se obtiene de alimentos de origen animal como huevos, lácteos, hígado y aceite de pescado. Se encuentra asimismo en las verduras de colores oscuros o amarillos, como la col rizada, las batatas y las zanahorias. La falta de vitamina A puede causar problemas como dificultad para ver en la oscuridad (ceguera nocturna), especialmente en embarazadas con una dieta deficiente [2].
- ▶ **Vitaminas del complejo B (B1 tiamina, B2 riboflavina, B3 niacina, B6 piridoxina, B12 cianocobalamina):** durante el embarazo son cruciales para apoyar al crecimiento del bebé. La falta de estas vitaminas, especialmente la B12, causa problemas graves, como parto prematuro y defectos del tubo neural. Puedes obtenerlas de alimentos como carne, pescado, lácteos y cereales fortificados [2].
- ▶ **Vitamina C y E:** la vitamina C ayuda a proteger nuestras células, absorber hierro y mantener piel y huesos sanos. Se encuentra en alimentos como guayabas, cítricos, tomates y brócoli. La vitamina E protege nuestras células del daño y previene problemas de salud, se obtiene de alimentos vegetales como nueces y aceites [2].
- ▶ **Vitamina D:** es esencial para mantener huesos fuertes y funciones regulares en el cuerpo. La obtenemos del sol y alimentos como pescado y lácteos fortificados. La falta de vitamina D se ha relacionado con problemas en el embarazo y el desarrollo del bebé [1, 2].



## ¿Es necesario comer por dos?

La respuesta es no: durante el embarazo no se requiere duplicar la cantidad de energía que obtenemos de los alimentos que comemos [4]. Se estima un promedio de 350-400 calorías extra por día, lo que significaría incrementar algo semejante a: una pieza de manzana, una taza de verduras, una pieza de huevo, dos tortillas de maíz o una taza de leche, por dar algunos ejemplos [5]. Si se consumen alimentos en exceso se tiene riesgo de desarrollar obesidad y el aumento excesivo de peso durante el embarazo pueden tener efectos en la salud del bebé [1].

## ¿Qué alimentos limitar o evitar su consumo durante el embarazo?

Durante el embarazo deben evitarse los alimentos no pasteurizados, almacenados o preparados de manera inadecuada, como quesos frescos no pasteurizados, carnes frías y ensaladas, debido al riesgo de intoxicación bacteriana; un ejemplo de esta es la listeriosis, enfermedad que ocasiona síntomas como fiebre, dolor muscular, diarrea, entre otros. También debe evitarse la ingesta de refrescos o bebidas azucaradas. El café y el té son ejemplos de algunas bebidas que contienen cafeína; su consumo debe limitarse a no más de 200 mg/día, es decir, un aproximado de dos tazas pequeñas de café. También debe evitarse la ingesta de sustitutos de azúcar, ya que se ha asociado con bebés grandes para la edad gestacional (macrosómicos), lo cual aumenta el riesgo de sobrepeso u obesidad infantil [5].

## Una alimentación sana, crucial

Alimentarse bien durante esta etapa es clave para mantener a la madre y al bebé sanos, prevenir problemas y tener un embarazo saludable.

Cada embarazo es diferente, por lo que consultar a una persona especializada en nutrición es esencial para diseñar un plan nutricional adecuado a las necesidades individuales. En resumen, una alimentación óptima es crucial y, por lo tanto, sí es importante que una mujer embarazada mejore o modifique su alimentación durante esta etapa, por los cambios que condiciona el embarazo con una mayor demanda de necesidades energéticas, sin que eso implique comer por dos, y de cubrir con la ingesta recomendada de micronutrientes indispensables para un óptimo crecimiento y desarrollo del bebé, y un estado de salud óptimo en la mamá. 🍎

## Referencias

1. Parretti S, Caroli A, Torlone E. Nutrition and Metabolic Adaptations in Physiological and Complicated Pregnancy: Focus on Obesity and Gestational Diabetes. *Front Endocrinol* (Lausanne). 2020 nov.11;1-19.
2. Mousa A, Naqash A, Lim S. Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*. 2019;11(2):1-20.
3. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, Christian P, Friedman JE, *et al*. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol*. 2022;226(5):607-32.
4. Most J, Dervis S, Haman F, Adamo KB, Redman LM. Energy intake requirements in pregnancy. *Nutrients*. 2019;11(8).
5. Caro R, Fast J. Pregnancy Myths and Practical Tips. *Am Fam Physician*. 2020;102(7):420-6.

**Karla Ivette Gómez-Becerra** Doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Norma Patricia Rodríguez-Rocha** Instituto Regional de Investigación en Salud Pública, Departamento de Salud Pública, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. **Contacto:** norma.rodriguez@academicos.udg.mx