

## CRECIENDO JUNTOS

La educación nutricional de la futura madre es imprescindible en una adolescente



# Alimentación de la adolescente embarazada



Lic. Victoria Tabárez

**La alimentación cobra especial importancia durante el embarazo, pero más aún si éste se produce durante la adolescencia.**

Una mujer joven que concibe poco después de su primera menstruación, o que está mal nutrida, corre el máximo riesgo fisiológico, siendo la que tiene mayores necesidades nutricionales. Si se produce este hecho sus requerimientos nutricionales serán la suma de las necesidades del embarazo más las de su propio crecimiento.

Solo cuando nos acercamos al crecimiento definitivo, hacia los 17 – 18 años, las necesidades nutricionales de la adolescente embarazada serán similares a los de la mujer adulta embarazada.

### ¿Qué hacer?

**“Se debe buscar asesoramiento continuo y personalizado”**

La adolescente debe ser evaluada por un nutricionista que le aconsejará cuál es la mejor forma de alimentarse en cantidad y calidad según sus hábitos alimenticios y sus recursos económicos.

Como el gasto energético es variable, la mejor forma de garantizar que la ingesta sea la adecuada, es la obtención de un aumento de peso suficiente a lo largo del embarazo.

**La función de la alimentación adecuada es conseguir una buena nutrición tanto para la madre como para el feto.** Sin embargo, a veces **se suele confundir la buena alimentación con el comer mucho**, de esta creencia proviene la expresión popular que la embarazada “debe comer por dos”.

**Comer mucho no solo no asegura el aporte necesario para un buen estado de salud, sino que incluso, puede generar un aumento de peso que dificulte la gestación generando complicaciones.**

- El aumento de peso recomendado puede variar, según el estado nutricional previo al embarazo, entre 10 y 18 kilos.

Por los motivos presentados se vuelve necesario que un profesional recomiende cuál es el aumento de peso deseable en cada caso.

### Debemos saber que:

- En los primeros meses las exigencias nutritivas son menores que en la segunda mitad del embarazo ya que en las últimas etapas, es donde se produce un gran crecimiento del feto.
- Se debe **incluir todos los grupos de alimentos en la dieta**, en las cantidades recomendadas para cubrir las exigencias.
- **Las proteínas:** son los elementos principales del crecimiento y por lo tanto aumenta su requerimiento durante el embarazo por el crecimiento de tejidos, más aún cuando se deben cubrir las necesidades por crecimiento materno. Se encuentran en: lácteos, carnes, huevos, leguminosas.
- Es esencial una ingestión calórica adecuada para que las proteínas sean utilizadas para el crecimiento y desarrollo orgánico y no como energía.
- **Las proteínas** deben completarse con los **hidratos de carbono**, alimentos energéticos. Se encuentran en harinas, cereales, pan y derivados, frutas y verduras. Y con las grasas, que están presentes en los aceites: proveen vitaminas liposolubles que son esenciales para el organismo. El Omega 3 grasa que se encuentra en el pescado se asocia con el desarrollo cognitivo del bebé.
- **El ácido fólico:** es una vitamina que aumenta su requerimiento durante el embarazo y contribuye con el desarrollo neurológico del bebé. El Ministerio de Salud Pública, a través del Programa Nacional de la Mujer y



Género, **recomienda la suplementación con ácido fólico** (400mcg/día) desde antes del embarazo hasta las 12 semanas. Se encuentra en vegetales de hoja verde oscuro, jugos cítricos, leguminosas, alimentos fortificados (harina, pan, pastas frescas) y suplementos.

- **El hierro:** previene la aparición de anemia. Las necesidades de hierro de la adolescente embarazada son altas debido al aumento de su masa muscular y del volumen sanguíneo. Las carnes y vísceras son su mejor fuente, también lo contienen las leguminosas, acompañarlas con vitamina C, pues ayuda a la absorción del hierro. El MSP recomienda suplementación desde el comienzo del embarazo (60 a 100 mg) dos veces por semana. Se debe consultar a su médico tratante para que realice la prescripción adecuada.
- **El calcio:** un correcto aporte de calcio asegura la síntesis de huesos y dientes del bebé, por esta razón es necesario consumir 3 o más porciones de lácteos o derivados por día. En casos de intolerancia a productos lácteos, se recomienda la leche deslactosada o la administración de un suplemento con calcio para asegurar los requerimientos.
- **La fibra:** cumple un rol fundamental para combatir el estreñimiento. Los alimentos que la contienen son: las frutas, verduras y cereales integrales; es necesario incluirlas en almuerzo y cena. En el caso de los vegetales y frutas, se deben consumir tanto crudas como cocidas.

### Además no olvidar:

- Distribuir los alimentos en 4 comidas y 1 o 2 colaciones entre comidas.
- Beber abundantes líquidos no azucarados.
- Reducir el consumo de mate, té, café y bebidas cola.
- Controlar el consumo de sal, sobre todo si hay antecedentes de presión alta o retención de líquidos.
- Eliminar el consumo de alcohol, tabaco y drogas sociales.
- Buscar la actividad física que se adapte a cada mamá.

