



Estrategias nutricionales y conceptos básicos de nutrición durante el embarazo en **adolescentes y adultas**

Controles corporales durante el embarazo

Una de las preocupaciones que tiene la mujer cuando descubre que está embarazada, son los cambios que experimentará su cuerpo, incluso después del nacimiento de su bebé.

El cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo, tanto por dentro como por fuera. Los órganos deben recolocarse para dejar espacio para el útero y el bebé, la piel se estira, las uñas se debilitan y las encías pueden sangrar.

El peso de la madre al inicio del embarazo corresponde a los factores pronóstico para la aparición de cierto tipo de complicaciones, propias del embarazo, como: diabetes, presión alta y preeclampsia. Como complicación añadida, la obesidad en la mujer embarazada está estrechamente relacionada con las cesáreas y con el sangrado postparto, además de aumentar el riesgo en la complicación de salud de la mujer embarazada y del feto. Los controles corporales durante el embarazo ayudan a promover un embarazo saludable.

Durante este curso aprenderás:

El seguimiento de control de peso; es decir, el aumento de peso correcto para cada caso, para asegurar la salud de la mujer embarazada y del feto, como los cambios del cuerpo de la mujer embarazada durante esta etapa.

Índice

1. Estado nutricional pregestacional y gestacional de la madre gestante p. 5
-

2. Controles de peso ideales durante el embarazo p. 8
-

Una de las preocupaciones que tiene la mujer cuando descubre que está embarazada, son los cambios que experimentará su cuerpo, incluso después del nacimiento de su bebé.

Sabe que sentirá náuseas, que es probable que tenga estrías e hinchazón, y que aumente de peso. Al fin y al cabo, otra vida crecerá en su vientre. El embarazo es una transformación. Por eso, en mayor o menor medida, el cuerpo también se altera.

Por una parte, en el primer trimestre aparecen las náuseas y los vómitos, en especial por la mañana, porque durante el embarazo se segregan muchos estrógenos y hormonas gonadotrofinas que los causan. Por otra, puede aparecer reflujo o empezar a sufrir digestiones pesadas, ya que se produce menos ácido clorhídrico y pepsina. Durante el embarazo, además, las mujeres se vuelven más resistentes a la insulina, por lo que puede aparecer diabetes gestacional. La retención de líquidos también es muy común en el embarazo.

El útero empieza a expandirse en el segundo mes de embarazo; en el tercer mes, puede palparse por encima del pubis; en el cuarto, por debajo del ombligo; y en el quinto ya ha llegado al ombligo hasta sobrepasarlo en el sexto mes, en que pueden empezar a sentirse las patadas del bebé. En el séptimo mes, el útero ya es tan grande que desplaza al estómago y al intestino. En el octavo mes, ya encarando la recta final del embarazo, el útero ha desplazado los pulmones hacia arriba, por lo que es posible que te cueste respirar o se canse. Por último, en el último mes el útero está a la altura de las costillas, a unos 40 centímetros del pubis. En este momento, cuando el embarazo ha llegado a término, se produce el borrado o acortamiento del cuello del útero y la dilatación del canal del parto.

Las embarazadas con bajo peso deben aumentar más kilogramos para recuperar su estado nutricional, mientras que comienzan la gestación con exceso de peso deben limitar el aumento. Una adecuada ganancia de peso durante el embarazo ayuda a mantener la salud de la madre y del feto.

Estado nutricional pregestacional y gestacional de la madre gestante

El estado nutricional de la mujer embarazada durante el embarazo afecta de manera importante el crecimiento del feto.

IMC: El índice de masa corporal es una razón matemática que asocia la masa (peso corporal total) y la talla (estatura) de un individuo.

Imagen 1. Cálculo de Índice de Masa Corporal

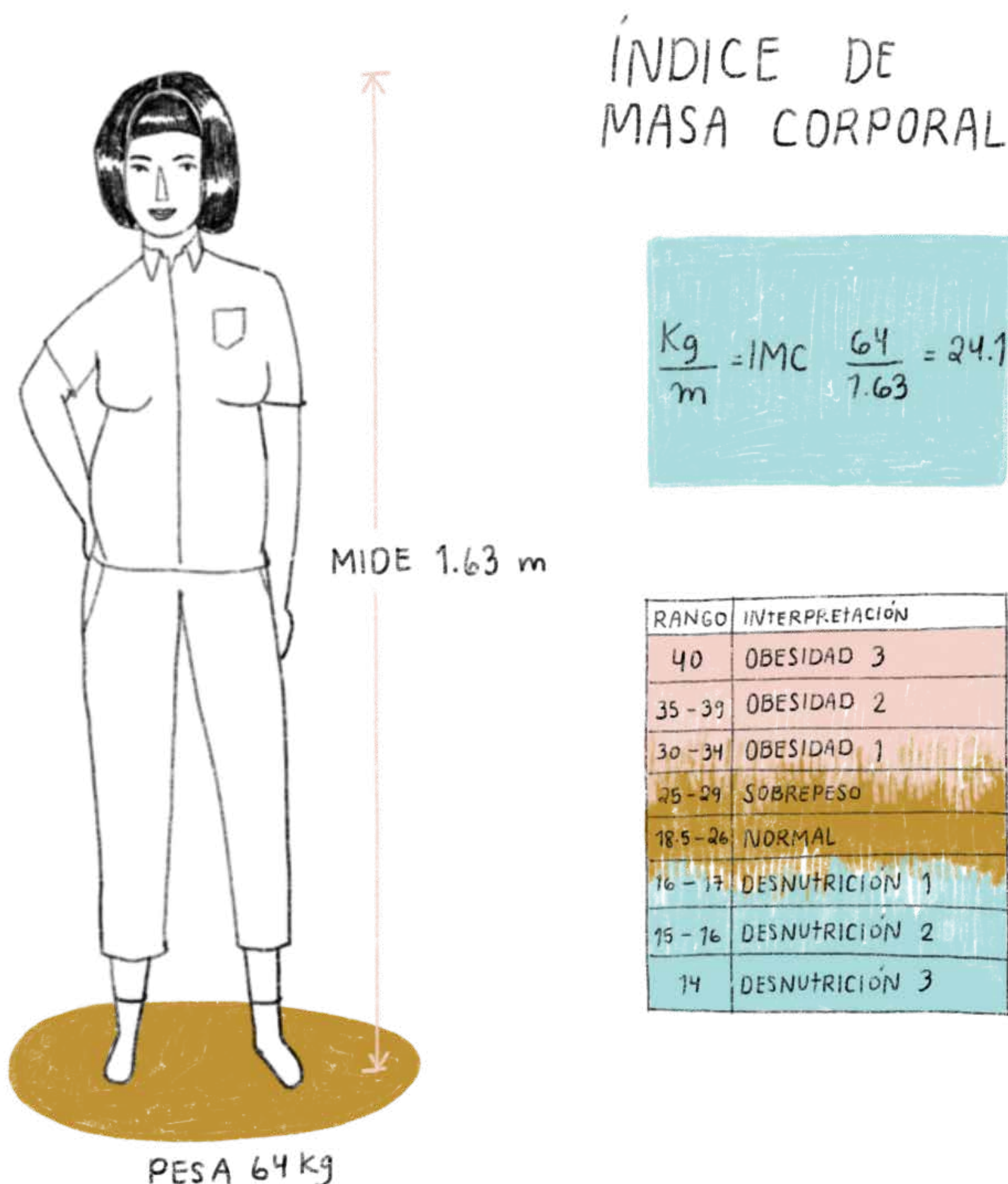
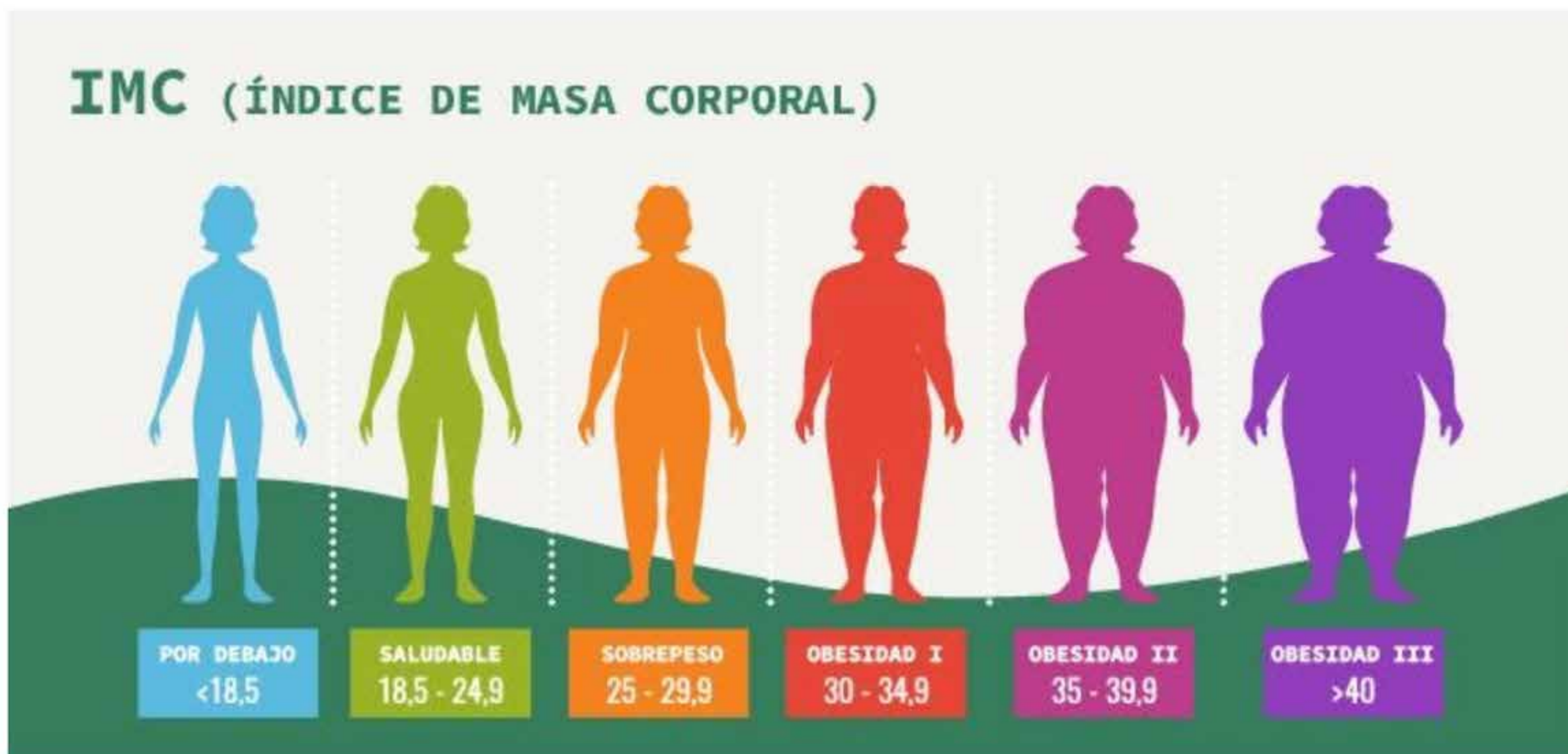


Imagen 2. Resultado Índice de Masa Corporal



Recomendación de ganancia de peso para mujeres embarazadas de acuerdo con su peso pregestacional (Secretaría de Salud, 2016)

Índice de masa corporal	Ganancia recomendada en kg.
Bajo (menor a 20)	12.5 a 18.0
Normal (20-25)	11.35 a 15.89
Alto (25.1-29)	6.8 a 11.35
Muy Alto (mayor a 29.1)	4.0 a 9.0

NOTA: En las mujeres adolescentes se recomienda el límite superior de la ganancia.

En las mujeres pequeñas (estatura menor a 155 cm) se recomienda el límite inferior de la ganancia.

En promedio, una mujer sana tiene un incremento de unos 11-12 kg a lo largo del embarazo.

En el primer trimestre puede haber una pérdida de peso asociada a las náuseas, los vómitos y otras condiciones que pueden presentarse en esta etapa. En total, el aumento en el primer trimestre es de 1 a 2 kg.

Para el segundo y tercer trimestre el aumento es más constante, con una ganancia semanal de aproximadamente 350-450 g; el aumento total se distribuye de la siguiente manera: 7 kg de agua, 3 kg de grasa y 1 kg de proteína (Organización Mundial de la Salud, 2019).

El aumento de peso durante el embarazo se ve afectado también por otros elementos como la edad, la estatura y el peso previo al embarazo de la madre.

Las embarazadas adolescentes, al continuar en crecimiento, tendrán necesidades diferentes. Con respecto al peso y talla, la ganancia total de peso debe variar, al depender del índice de masa corporal del peso antes del embarazo.

Tener un peso mayor al saludable (sobrepeso y obesidad) durante el embarazo, aumenta el riesgo de distintas complicaciones del embarazo, entre las cuales se incluyen:

- El riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal intraútero y abortos espontáneos recurrentes.
- Diabetes en el embarazo.
- Una complicación del embarazo caracterizada por presión arterial alta y signos de daño a otro sistema de órganos, en general, el hígado y los riñones (preeclampsia).
- Problemas del corazón.
- Apnea del sueño, dificultad para dormir.
- La necesidad de una cesárea y el riesgo de las complicaciones, que conlleva infecciones en la herida.

Tener sobrepeso u obesidad también puede afectar al feto con;

- Defectos de nacimiento.
- Ser significativamente más grande que el promedio (macrosomía fetal).
- Alteración del crecimiento.
- Asma infantil.
- Obesidad infantil.



De acuerdo con tu peso y tu estatura, ¿en qué clasificación de IMC te encuentras? Recuerda que para calcular tu IMC debes dividir tu peso en kilos entre la estatura en metros al cuadrado; es decir, multiplica tu estatura por tu estatura, luego divide tu peso entre el resultado de la multiplicación anterior.

Control del recién nacido. Peso al nacer

El feto es alimentado por los nutrientes que la madre consume en sus alimentos, los cuales llegan mediante el cordón umbilical y la placenta. Además, la propia placenta requiere nutrientes.

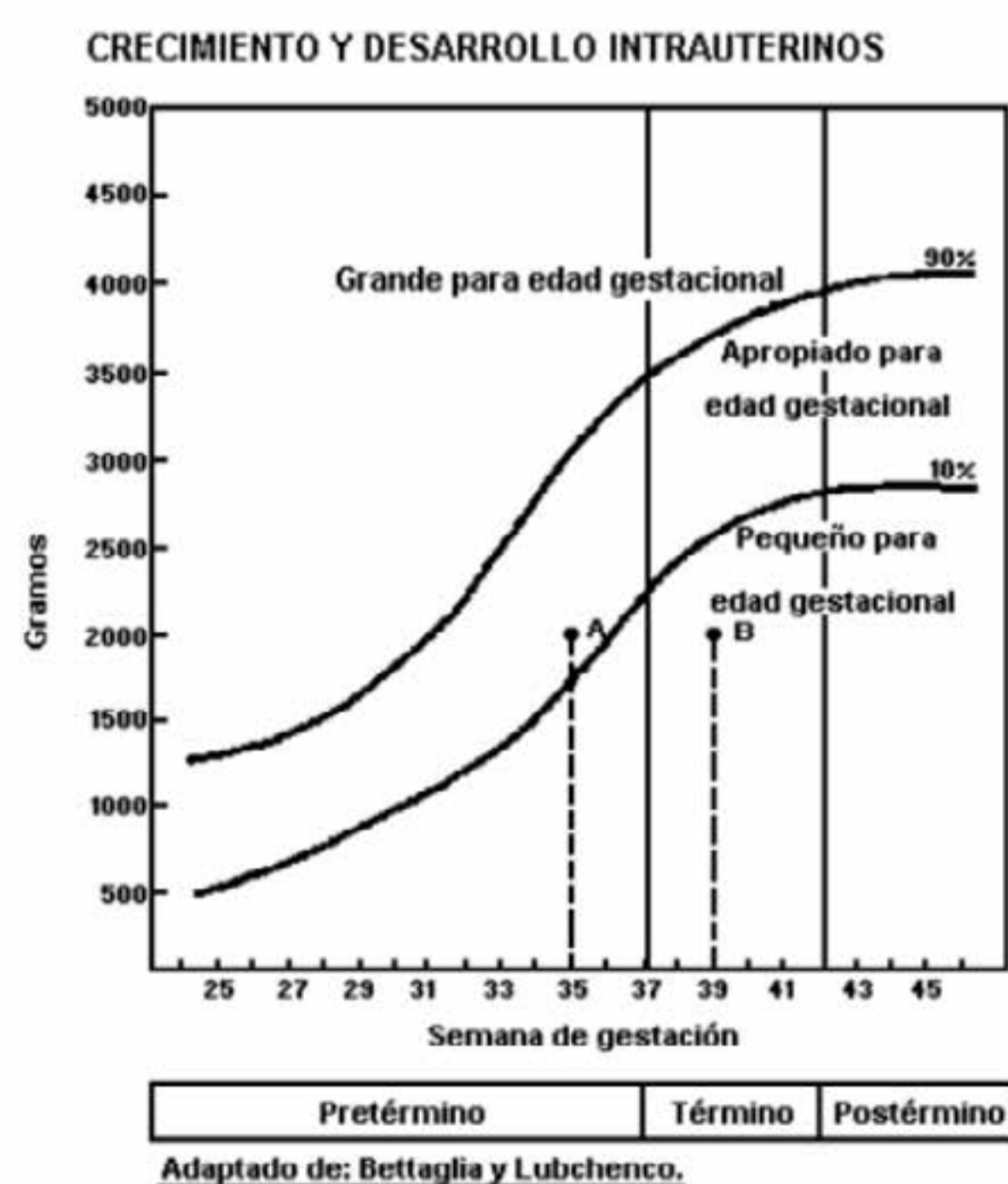
▶ **Video. La placenta**

<https://www.youtube.com/watch?v=l4ao17pxt4c>.

▶ **Video. ¿Cómo es el embarazo semana a semana?**

<https://www.youtube.com/watch?v=INzB7QfUpb0>.

Crecimiento y desarrollo intrauterinos; peso al nacer, en relación con la edad gestacional (Secretaría de Salud, 2016)



GRÁFICAS DE BATTAGLIA/LUBCHENCO Y JURADO GARCÍA

De acuerdo con el peso del recién nacido, y a las semanas de gestación calculadas por fecha de última regla, se ubica en las gráficas para su clasificación y adopción de medidas integrales, las y los bebés que nacen con peso menor al que debieran de nacer de acuerdo con sus semanas de gestación, necesitarán llevar un seguimiento cercano y constante para verificar su estado nutricional.

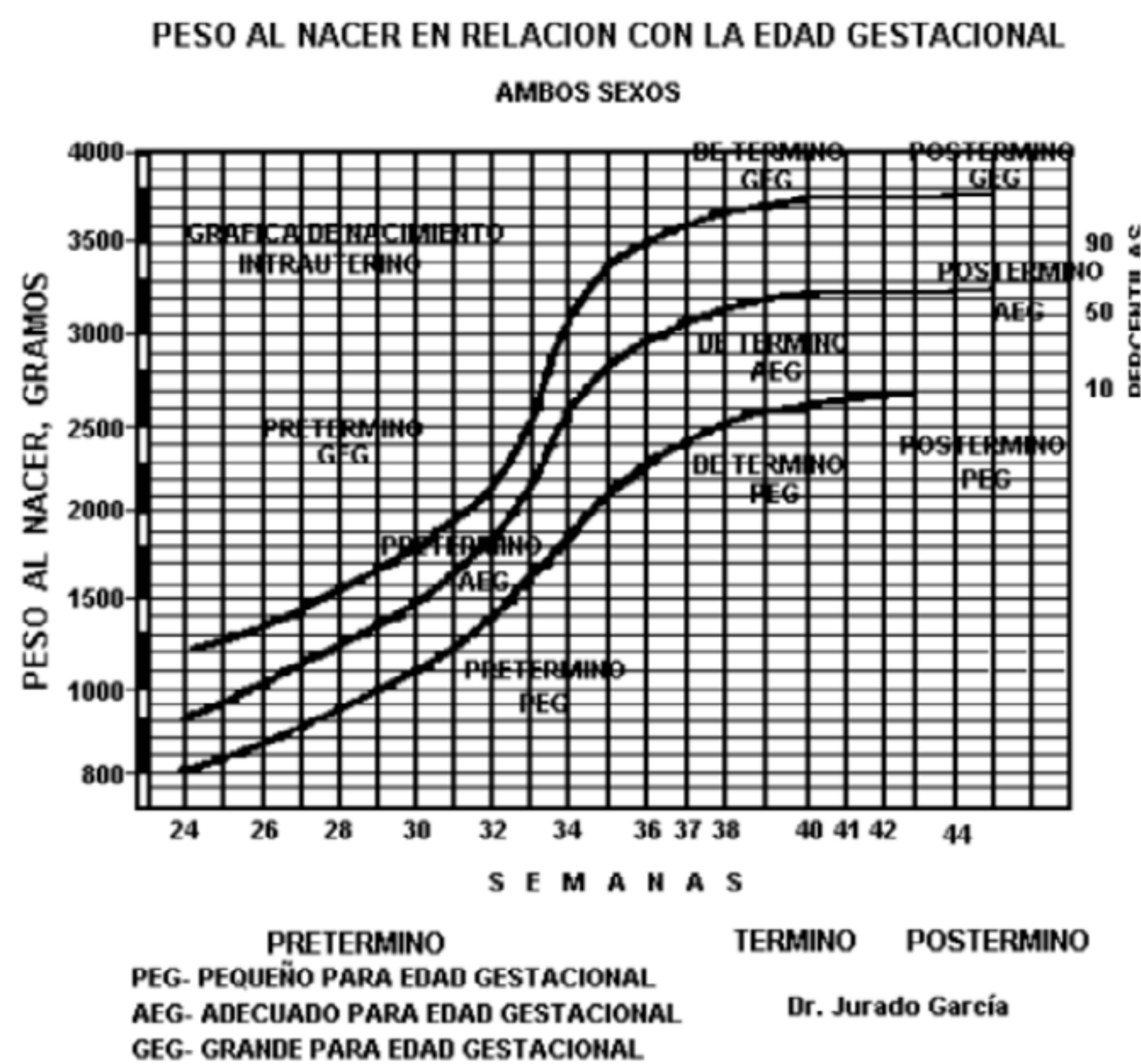
De acuerdo con la edad gestacional:

- PRETERMINO. Todo recién nacido antes de la semana 37 de gestación.

- DE TERMINO. Los recién nacidos entre las semanas 37 y 42 de gestación.
- POSTERMINO. Recién nacido después de 42 semanas de gestación.

Con respecto a su peso al nacer:

- PEQUEÑO. Con peso por debajo de la percentila 10, correspondiente a su edad gestacional.
- APROPIADO O ADECUADO. Cuyo peso se localiza entre las percentilas 10 y 90 correspondientes a su edad gestacional.
- GRANDE. Con peso por arriba de la percentila 90 correspondiente a su edad gestacional.



Después de ver el video de cómo se alimenta el feto durante el embarazo, ¿qué tan importante consideras que es la alimentación de la mujer embarazada durante esta etapa?

Conclusión

Las mujeres que tienen sobrepeso u obesidad durante el embarazo enfrentan varios posibles riesgos de salud, que incluyen presión arterial alta, diabetes gestacional y una mayor probabilidad de parto por cesárea. La diabetes gestacional es la que comienza durante el embarazo; las mujeres que la padecieron corren más riesgo de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2 en el correr de su vida.

Los fetos en desarrollo de las mujeres obesas, también corren más riesgo de tener problemas de salud. Por ejemplo, los investigadores encontraron una relación entre la obesidad materna y los defectos del tubo neural, en los que el cerebro o la espina dorsal no se forman adecuadamente en las primeras etapas del desarrollo. Además, las investigaciones sugieren que la obesidad aumenta en aproximadamente un 15% la probabilidad de que una mujer dé a luz un bebé con un defecto cardíaco. La diabetes gestacional también puede causarle problemas al recién nacido, incluidos niveles peligrosamente bajos de azúcar en la sangre, un gran tamaño que podría causarle lesiones durante el parto y niveles altos de bilirrubina, que pueden causar otros problemas de salud.

El control corporal durante el embarazo, para asegurar tener una buena nutrición, mantenerse activas y aumentar la cantidad de peso adecuada, son formas importantes de promover un embarazo saludable.

Referencias

- Cereceda Bujaico, M. d. y Quintana Salinas, M. R. (2014), "Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo", en *Revista de Ginecología y Obstetricia*, 60(2).
- Organización Mundial de la Salud (2015), *Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA)*. Disponible en <<https://www.who.int/elena>>.
- Organización Mundial de la Salud (2019), *Asesoramiento nutricional durante el embarazo*. Disponible en <https://www.who.int/elena/titles/nutrition_counselling_pregnancy/es/>.
- Secretaría de Salud (2006a), NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información*. Ciudad de México, México.
- Secretaría de Salud (2016b), *Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida*. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-007-SSA2-2016%20Embarazo%2C%20parto%20y%20puerperio.pdf>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

