

# NUTRICIÓN DIRECCIÓN

alimentación sana • prevención • buena salud



INCMNSZ



## EL EMBARAZO

Nutrióloga Donaji Verónica Gómez Velasco  
Dirección de Nutrición



## BIOGRAFÍA

### **Johannes Vermeer van Delft**

Vivió durante la llamada Edad de Oro neerlandesa. Pintaba por encargo más que para el mercado del arte. Sus primeras obras fueron de tipo histórico, alcanzó la fama gracias a su pintura costumbrista en donde retrataba el comportamiento humano en sociedad. Sus cuadros más conocidos son *Vista de Delft* y *La joven de la perla*. En vida fue un pintor de éxito moderado.

Fue prácticamente olvidado durante dos siglos. A partir de mediados del siglo XIX la pintura de Vermeer tuvo un amplio reconocimiento. Théophile Thoré contribuyó a la consagración de Vermeer con unos artículos periodísticos muy elogiosos. Actualmente es considerado uno de los grandes pintores de los Países Bajos. También es particularmente reconocido por su maestría en el uso y tratamiento de la luz.

## ACERCA DE LA OBRA

**Obra:** *La tasadora de perlas* (Mujer con balanza)

**Autor:** Johannes Vermeer

**Fecha:** 1665

**Museo:** Galería Nacional de Arte, Washington D. C., Estados Unidos.

**Dimensiones:** 42 cm x 35.5 cm

**Estilo:** Barroco

El lienzo muestra a una joven mujer embarazada con una balanza de orfebre. En ésta mide el peso de algunas perlas, otras tantas están esparcidas en la mesa junto a un cofrecillo, permitiendo apreciarse también algunas monedas.

El cuadro que adorna la pared de la habitación tiene el tema del *Juicio Final*. Puede verse que el

acto de pesar las perlas se asocia con el peso de las almas para decidir si van al cielo o al infierno.

Por otro lado, el hecho de que la mujer esté embarazada encuentra eco en el *Juicio Final*, que hace referencia a la existencia del equilibrio entre la vida y la muerte; de igual manera hace reflexionar sobre el significado de los bienes materiales, como el oro y las joyas.

Este cuadro también puede adoptar una interpretación relacionada con el tema de la vanidad dentro del mundo terrenal. Algunos autores han interpretado esta figura como una alegoría de la verdad, representada en ocasiones por una mujer con balanza, una antorcha y un libro, con escenas del *Juicio Final* sobre ella.

Siguiendo un camino diferente, los especialistas se basan en que las perlas simbolizan a María, mientras que la representación del *Juicio Final* en el fondo apoya esta idea ya que los seres humanos serán salvados o condenados tras el peso de sus almas por parte de San Miguel, situándose la figura de la mujer en el lugar que debería ocupar el arcángel.

A stylized illustration of a pregnant woman's profile, showing her head, neck, and large, rounded belly. The colors are muted, with shades of brown, tan, and pink. The woman's hair is pulled back, and her expression is serene. The illustration is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text area.

## Embarazo

El embarazo es el período que transcurre entre la concepción y el parto. En esta etapa el feto se desarrolla dentro del útero materno. Para los seres humanos el embarazo dura aproximadamente 288 días.

El embarazo es un período de intenso crecimiento y desarrollo para el bebé. La ingesta adecuada de nutrientes durante el embarazo promueve estos procesos, mientras que la malnutrición (desnutrición y sobrenutrición) se asocia con resultados adversos del embarazo. Por lo tanto, es importante mejorar la nutrición materna antes, durante y después del embarazo.

## Cuidados Previos a la Concepción

Son los cuidados que recibe una mujer antes de quedar embarazada. Incluyen la educación y el correcto asesoramiento sobre salud reproductiva, la optimización del control de los trastornos médicos y la atención especializada, cuando corresponda.

Hasta el 30 por ciento de las mujeres embarazadas comienzan la atención prenatal en el segundo trimestre del embarazo, pero es de vital importancia los cuidados previos a la concepción (por ejemplo, suplementación de ácido fólico, evitar el alcohol y algunos medicamentos) para la prevención de anomalías congénitas.

# Cuidados Antes y Durante el Embarazo

Los siguientes consejos previenen la aparición de anomalías y enfermedades congénitas, falla de crecimiento y complicaciones del embarazo.

## 1. Prevenir el sobrepeso y obesidad.

¿Cómo afecta a la madre tener sobrepeso u obesidad durante el embarazo?

La obesidad durante el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones como hipertensión arterial, diabetes y tener un aborto espontáneo.

¿Cómo afecta al bebé que la madre tenga sobrepeso u obesidad?

El bebé puede nacer de mayor tamaño que el promedio y con más grasa corporal que la normal, lo que aumenta el riesgo de síndrome metabólico y obesidad infantil.

## ¿Cómo saber si se tiene sobrepeso u obesidad?

El Índice de Masa Corporal (IMC), es un índice utilizado para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos, se obtiene dividiendo el peso en kilogramos y la altura en metros cuadrados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> y la obesidad como un IMC igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.

### **2. Se recomienda dejar de fumar y evitar el consumo de alcohol.**

Se ha comprobado que las mujeres que fuman y/o consumen alcohol tienen más dificultades para quedar embarazadas que las que no consumen estas sustancias. Las mujeres que fuman durante el embarazo o consumen alcohol tienen más probabilidades de presentar abortos espontáneos.

### **3. Evitar el consumo de cafeína.**

Las mujeres que consumen diariamente más de dos tazas (500 ml) de café pueden tener dificultades para quedar embarazadas y tienen una mayor probabilidad de aborto espontáneo.

#### **4. Tener el esquema de vacunación completo.**

La mujer que planea embarazarse debe acudir con su médico para hablar de cómo tener un embarazo saludable desde el principio. Debe preguntar qué vacunas necesita. Conocer si está al día con la vacuna triple viral (sarampión, paperas y rubeola). Sobre todo porque la rubéola es una enfermedad contagiosa que puede ser muy peligrosa si se contrae durante el embarazo.

#### **5. Hacer ejercicio.**

Antes, durante y después del embarazo ayuda a afrontar los cambios por los que atraviesa la mujer durante el embarazo y el parto. Las mujeres que no realizan ejercicio deben comenzar un programa de 30 minutos de ejercicio ligero 5 veces por semana, desde antes y durante el transcurso del embarazo.

# Evaluación del Estado Nutricional

Idealmente, el estado nutricional de una mujer se debe evaluar antes del embarazo, por lo tanto, para optimizar la salud materna e infantil se debe comenzar con una dieta saludable antes de la concepción.

La evaluación y el asesoramiento nutricional deben continuar durante el embarazo y la lactancia.

## **Alimentación antes de la concepción, durante el embarazo y después del embarazo.**

### **1. Suplementación con ácido fólico e ingesta de alimentos fortificados con folato:**

Se recomienda la suplementación (400 a 800 mcg diarios) y la ingesta de alimentos fortificados para reducir el riesgo de defectos del tubo neural y posiblemente otras anomalías.

## Alimentos Ricos en Ácido Fólico

VERDURAS		FRUTAS		CEREALES	
Alimento	Contenido de ácido fólico (mcg)	Alimento	Contenido de ácido fólico (mcg)	Alimento	Contenido de ácido fólico (mcg)
Espinaca	232	Papaya	53	Amaranto	185
Lechuga	184	Fresa	49	Hojuelas de maíz	109.3
Espárragos	131	Naranja	45	Arroz inflado	58.2
Coliflor	55	Kiwi	43	Elote	54.8
Brócoli	46			Cereal sin azúcar	50
Apio	48.5				

**2. Evitar el consumo de alimentos industrializados:**

Los alimentos industrializados aportan mucha energía, pero pocos o ningún nutrimento (fibra, minerales, vitaminas). Su abuso favorece, por tanto, el aumento de peso. Algunos ejemplos son: refrescos, jugos, salsas prefabricadas, bollería y repostería.

**3. Evitar el consumo de edulcorantes artificiales:**

Algunos estudios en animales han demostrado que el consumo a largo plazo de edulcorantes sin azúcar como el aspartame, durante el periodo gestacional puede causar predisposición a desarrollar obesidad y síndrome metabólico en el futuro.

**4. Consumir alimentos que sean ricos en proteína:**

Las proteínas son los “bloques” del organismo. Esto quiere decir que su función principal es la de construir nuevas estructuras, así como la de reparar y mantener en buen estado las que se van deteriorando con el uso.

## Alimentos Ricos en Proteínas

Alimentos de Origen Vegetal	Alimentos de Origen Animal
Arroz	Carne
Tortilla	Pescado
Nueces	Huevos
Almendras	Queso
Frijoles	Leche
Habas	Pollo

### 5. Ciertos tipos de pescado deben evitarse:

Durante el embarazo y en el período de pre-concepción debido a los posibles efectos teratogénicos del mercurio. El mercurio es un metal que afecta el desarrollo normal del cerebro del bebé.

Pescados con alto contenido de mercurio: tiburón, pez espada, caballa real, marlín y pez azulejo (del Golfo de México).

## **6. Reducir el consumo de sal:**

La sal se relaciona con la retención de líquidos y la aparición de edemas, sobre todo en el último trimestre del embarazo. Adicionalmente, el riesgo de una elevada presión sanguínea puede transmitirse al bebé y ésta a su vez puede desarrollar problemas de hipertensión arterial, además de aumentar el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso.

Algunos estudios han sugerido también que una dieta con exceso de sal impide un correcto desarrollo de los riñones, por lo que la función renal del feto se puede ver comprometida.

## **7. Suplementación de hierro e ingesta de alimentos ricos en hierro:**

Para prevenir la anemia materna, el bajo peso al nacer y el nacimiento prematuro se recomienda que las embarazadas tomen un suplemento diario por vía oral de hierro (30 y 60 mg de hierro elemental o 300 mg de sulfato ferroso).

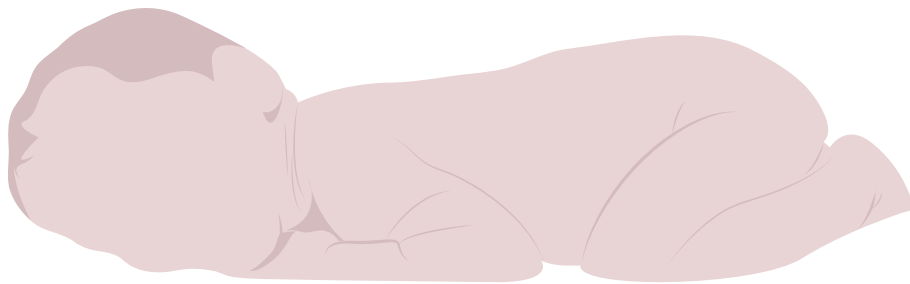
## Alimentos Ricos en Hierro

VERDURAS		LEGUMINOSAS		ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		FRUTOS SECOS	
Alimento	Contenido de hierro (mg)	Alimento	Contenido de hierro (mg)	Alimento	Contenido de hierro (mg)	Alimento	Contenido de hierro (mg)
Espinaca	3.2	Soya	3.7	Almeja	8.1	Almendras	3.7
Acelga	2.5	Alubia	3.7	Hígado	5.4 – 14.3		
Verdolaga	3.8	Lentejas	3.3	Ostión	3.2 – 6.8		
Setas	3.7	Frijol	3.0				

## Los Primeros 1000 Días del Embarazo

Los primeros 1000 días posteriores a la concepción se consideran una ventana de tiempo sensible que puede definir la salud del niño y en la que se puede modificar el riesgo de enfermedades posteriores no transmisibles.

La importancia de un estilo de vida saludable con una dieta equilibrada y ejercicio en esta fase de la vida es un componente importante para la prevención de estas enfermedades.



ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

### **Directorio editorial**

#### **Unidad de Educación para la Salud**

Dr. Luis Dávila Maldonado  
Jefe de la Unidad

#### **Dirección de Nutrición**

Dr. Carlos Aguilar Salinas

#### **Coordinación editorial**

Dr. Carlos Aguilar Salinas  
Dr. Luis Dávila Maldonado

#### **Autora**

Nut. Donaji Verónica Gómez Velasco  
Dirección de Nutrición

#### **Diseño editorial e ilustración**

Marisol Fuentes Bonilla

#### **Producción audiovisual**

Maritza Rosas Arriaga  
Elsa Valverde Urbina  
Marisol Fuentes Bonilla



Derechos Reservados © 2020 Instituto Nacional de Ciencias  
Médicas y Nutrición Salvador Zubirán