

Mitos de alimentación en el embarazo



Durante esta etapa, se repiten ciertos consejos errados sobre qué y mitos comunes de alimentación en el embarazo, lo que puede afectar tanto la salud de la madre como la del niño por nacer.

En el caso del recién nacido, esto ha influido en la prevalencia de las alteraciones del peso, su composición corporal y su metabolismo, debido en parte a la obesidad y vida sedentaria de la madre. Por lo tanto, lo más importante es que la mujer quede embarazada cuando tenga un peso normal y luego se mantenga activa a través de un programa de ejercicios adecuado para cada etapa de la gestación.

1) No es importante la alimentación cuando se planifica un embarazo: FALSO. Una rama de la biología llamada epigenética, explica por qué sí lo es. Existe un conjunto de procesos que modifican la actividad de los genes -pero sin alterarlos en su composición-, causando que algunos funcionen o dejen de hacerlo, siendo los factores principales la alimentación y la actividad física. La consecuencia son cambios metabólicos, inmunológicos, cardiovasculares, neurológicos, reproductivos y del envejecimiento, entre otros.

2) Durante el embarazo se debe comer por dos: FALSO. Una mujer que inicia su gestación con un peso normal, necesita una suplementación por sobre su requerimiento calórico normal que va entre 110 calorías extra por día en las etapas iniciales y 220 calorías al final, muy por debajo a lo que consumen dos personas.

3) Los antojos reflejan la carencia de algún nutriente en especial: FALSO. Durante esta etapa, es frecuente querer comer alimentos procesados, azucarados y refinados y no los que contienen los nutrientes necesarios para el organismo. Por ello, es importante que se consuman moderadamente, ya que contribuyen al aumento de peso, mientras que el azúcar produce una mayor ansiedad por comidas calóricas. En su lugar, se deben preferir los lácteos y proteínas, y en cuanto a los carbohidratos, elegir aquellos menos procesados y más ricos en fibra.

4) Para evitar subir de peso o tener diabetes hay que eliminar completamente los carbohidratos: FALSO. La clave es la moderación y no la omisión en el consumo de estos alimentos ya que, en cantidades adecuadas, se absorben nutrientes imprescindibles para el óptimo desarrollo del feto.

Recuerda consultar con tu médico y sigue leyendo nuestros artículos para informarte sobre mitos comunes de alimentación en el embarazo y nutrición en el embarazo.

Complementa una buena dieta con nuestras clases de Yoga Pre y Post natal.

Con la colaboración de: Dra. Ana Claudia Villarroel, nutrióloga y diabetóloga de Clínica Santa María.