



AULA VIRTUAL

2. APRENDE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autoras

- ❑ Ana Cantón Blanco**
- ❑ María Fernández Argüeso**
- ❑ Alicia Santamaría Nieto**
- ❑ Rocío Villar Taibo**

Médicos Especialistas en Endocrinología y Nutrición

Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela



Atención

- ❑ Este material educativo se ha diseñado con el objetivo de aumentar la información sobre la alimentación saludable en el embarazo y la lactancia.
- ❑ El conocimiento de este tema por parte de la mujer gestante puede ayudar a mejorar su salud y la evolución de la gestación y la lactancia.
- ❑ Aconsejamos consultar las dudas con los profesionales de referencia de su área sanitaria.
- ❑ Las recomendaciones presentadas son generales y podrían precisar algún tipo de modificación o puntualización en el caso de patologías o circunstancias especiales materno-fetales.



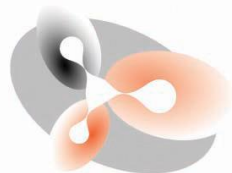
Índice

- ❑ Objetivos de la alimentación en la gestación y la lactancia
- ❑ Características generales
- ❑ Patrón de dieta mediterránea:
 - Grupos de alimentos y frecuencia de consumo
 - Tipos de alimentos y propiedades
 - Beneficios en la gestación y la lactancia
- ❑ Patrón de dieta atlántica:
 - Características
 - Diferencias con la dieta mediterránea
 - Beneficios en la gestación y la lactancia
- ❑ Conclusiones



Objetivos de la alimentación en la gestación y la lactancia

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Aprende las características fundamentales de la alimentación saludable en el embarazo y lactancia

OBJETIVOS EN LA GESTACIÓN

- Proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del feto.
- Cubrir las necesidades nutricionales de la madre.
- Mantener la salud materno-fetal.

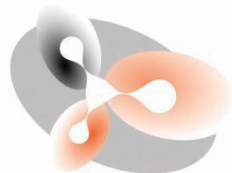
OBJETIVOS EN LA LACTANCIA

- Cubrir las necesidades nutricionales de la madre lactante.
- Favorecer la recuperación del peso preparto (o mejorarlo si no estaba en un nivel saludable).
- Mejorar la composición de la leche materna.



Características generales y consejos prácticos en alimentación saludable en la gestación y la lactancia

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Aprende las características fundamentales de la alimentación saludable en el embarazo y la lactancia

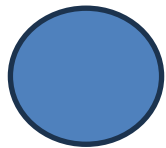
CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Variada, completa y planificada.
- Alimentos de temporada y proximidad.
- Raciones de cantidad adecuada para permitir ganancia de peso materna óptima.
- Adaptada a algún patrón de alimentación saludable con evidencia de beneficio para la salud, como la dieta mediterránea o atlántica.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

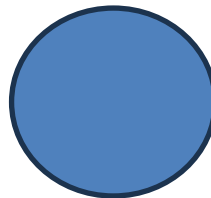
- Realizar **4-5 comidas diarias**, sin dejar pasar más de 4 horas entre comidas.
- Ejemplo de distribución de las raciones de alimentos por ingestas, considerando ración la cantidad habitual consumida en una comida:



1 lácteo
1 farináceo
1 fruta



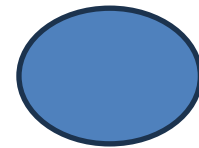
1 lácteo
1 farináceo



1 verdura
1,5 farináceos
1 proteico
1 fruta
2 grasas



1,5
lácteos



1 verdura
1,5 farináceos
1 proteico
1 fruta
2 grasas



1,5
lácteos
o 1
fruta



CONSEJOS PRÁCTICOS DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

- Comer de forma **lenta y tranquila**.
- **Hidratarse adecuadamente**, consumiendo unos 4-8 vasos de agua al día (hay que tener en cuenta que algunos alimentos, como las verduras, también aportan agua).
- **No consumir alcohol**. El único consumo seguro de alcohol durante el embarazo es el **consumo cero**
- **Moderar el aporte de sal**, de preferencia yodada, salvo contraindicación.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

- Emplear **métodos de cocinado sencillos** (al vapor, salteado, hervido), evitando o reduciendo el consumo de fritos.
- **Limitar los ultraprocesados y los alimentos ricos en sal, grasa y azúcares.**
- **No se recomienda el uso de algunos edulcorantes en la gestación como la sacarina, el ciclamato o la hoja entera de estevia.** Sí se pueden consumir sin exceder las dosis diarias recomendables: estevia (hasta 4 mg/kg/día), sucralosa (hasta 5 mg/kg/día) o aspartamo (hasta 50 mg/kg/día).



ESTILO DE VIDA EN EL EMBARAZO

- Además de una alimentación saludable en la gestación es recomendable mantener una **actividad física moderada**, al aire libre cuando sea posible, como andar o nadar.
- Si no hay contraindicación médica/obstétrica deberían realizarse **20-30 minutos de ejercicio aeróbico diario, de intensidad moderada y bajo impacto**.
- Desde la **semana 34** es recomendable hacer ejercicios para una correcta **movilización pélvica**.



Patrón de dieta mediterránea

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

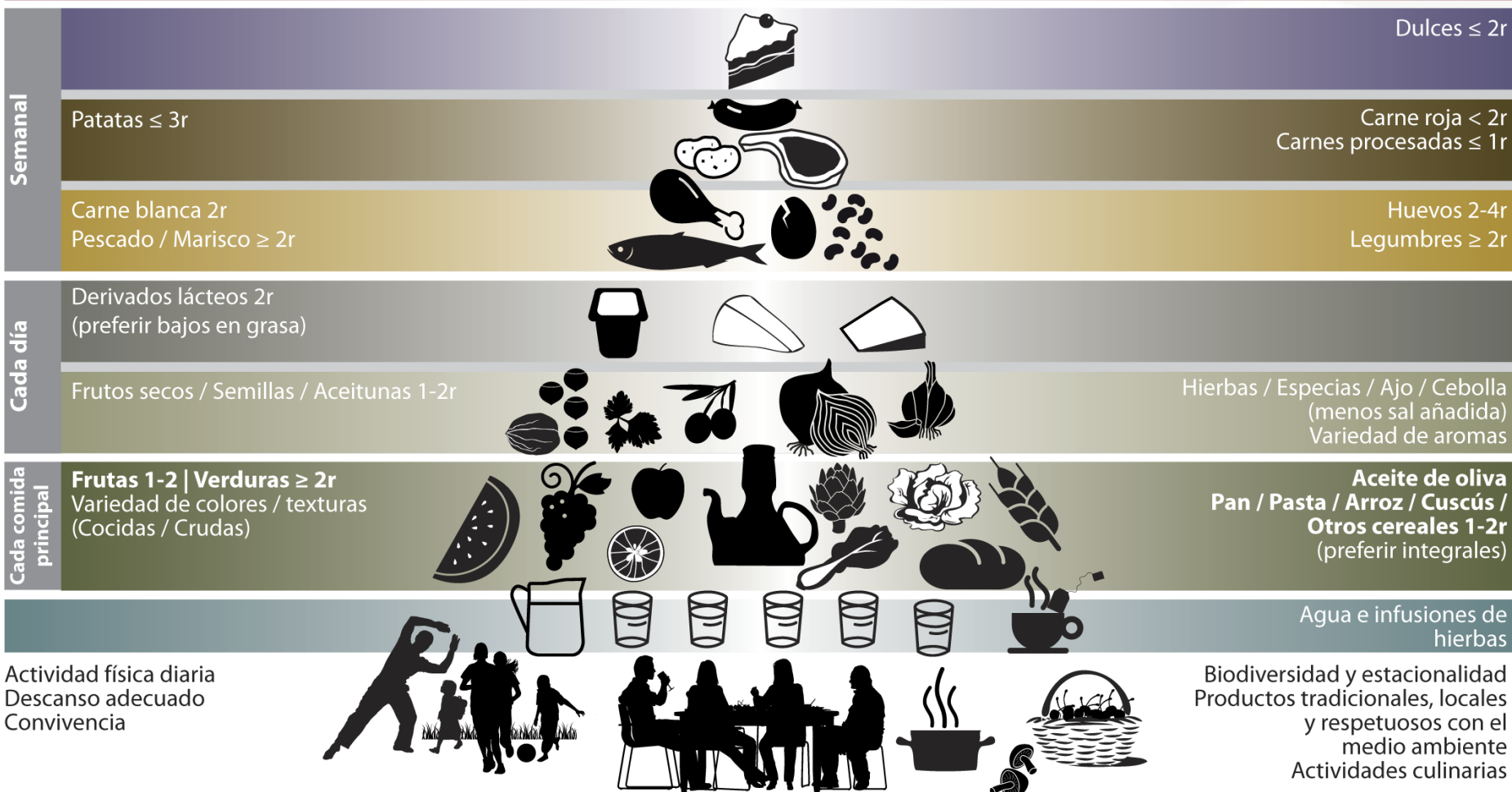


PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



r = Ración



PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO: GRUPOS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA DE CONSUMO

□ Alimentos de consumo diario (varias veces al día):

- Cereales integrales
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Lácteos
- Aceite de oliva virgen extra

□ Alimentos de consumo diario, pero variando:

- Carnes magras (blancas)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Frutos secos
- Legumbres

□ Alimentos de consumo ocasional:

- Carnes grasas (rojas)
- Dulces



PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO: GRUPOS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA DE CONSUMO

GRUPO	ALIMENTOS	GESTACIÓN (raciones)	LACTANCIA (raciones)
CEREALES INTEGRALES O TUBÉRCULOS	ARROZ, PASTA, PATATA, CEREALES INTEGRALES	4-5	4-5
VERDURAS Y HORTALIZAS	VARIEDAD	2-3	2-3
FRUTAS	VARIEDAD	3-4	3-4
LÁCTEOS	LECHE, YOGUR, QUESO FRESCO PASTEURIZADO	3-4	4-6
ALIMENTOS PROTEICOS	CARNES, AVES, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES , FRUTOS SECOS	2	2
GRASAS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	3-6	3-6
BEBIDAS	AGUA	4-8 VASOS	6-8 VASOS



PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO: TIPOS DE ALIMENTOS Y PROPIEDADES

- **CEREALES DE GRANO ENTERO:** aportan hidratos de carbono saludables y fibra.
- **VERDURAS Y HORTALIZAS:** las frescas y de temporada presentan la mejor calidad nutricional. Tienen un contenido elevado en agua y fibra, así como en vitaminas y minerales. **La preparación al vapor, plancha o al horno con piel es preferible para evitar la pérdida de nutrientes.** Si se hierven, **se debe usar poca agua e introducir las verduras cuando el agua esté caliente.**
- **FRUTA FRESCA:** aportan agua, folatos, vitaminas (A, C, B1, B2, E, niacina) y minerales como el potasio o magnesio. También proporcionan fibra y polifenoles y tienen un gran poder antioxidante.
- **LÁCTEOS:** son una fuente importante de calcio. Es preciso que estén pasteurizados.
- **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE):** debe ser la principal fuente dietética de grasa de adición, por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados y otros componentes beneficiosos (polifenoles, esteroides, etc.)



PATRÓN ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO: TIPOS DE ALIMENTOS Y PROPIEDADES

- **CARNES BLANCAS:** incluyen la carne de conejo, pavo y pollo. Aportan proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y minerales. Es recomendable retirar la grasa visible.
- **PESCADOS Y MARISCOS:** fuente de proteínas saludables. Deben consumirse 3-4 veces por semana, incluyendo pescado azul con bajo contenido en mercurio, por su aporte de omega 3. Se debe priorizar la pesca local y de temporada.
- **HUEVOS:** proporcionan proteínas de alto valor biológico, junto con ácidos grasos EPA y DHA.
- **LEGUMBRES:** fuente de proteína vegetal, aunque deficientes en metionina. Proporcionan también fibra soluble e insoluble.
- **FRUTOS SECOS:** son ricos en diversos nutrientes, como grasas, proteínas o fibra y también en micronutrientes como minerales, vitaminas (folato, sobre todo las nueces o vitamina E, especialmente las almendras y avellanas).



BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA GESTACIÓN

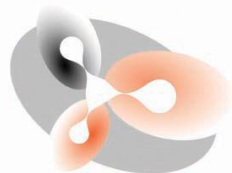
Una buena adherencia al patrón de dieta mediterránea en la gestación se ha asociado con:

- Menor aparición de diabetes gestacional.
- Disminución de los fetos pequeños para su edad gestacional.
- Menos complicaciones como preeclampsia, hipertensión, parto pretérmino, bajo peso al nacer o CIR (Crecimiento Intrauterino Retardado).



Patrón de dieta atlántica

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



PATRÓN ALIMENTARIO ATLÁNTICO: CARACTERÍSTICAS Y DIFERENCIAS CON LA DIETA MEDITERRÁNEA

- ❑ Es el patrón alimentario que se realiza en la **zona atlántica europea** y en concreto en España, en Galicia, León y Asturias.
- ❑ Aunque comparte muchos aspectos similares a la dieta mediterránea, tiene algunas particularidades:
 - En el aporte proteico
 - En el tipo de carbohidratos y proteínas
 - En las verduras y frutas predominantes

Ambos patrones dietéticos, mediterráneo y atlántico, promueven también un estilo de vida saludable, con actividad física diaria y el aspecto social que rodea a las comidas.



PATRÓN ALIMENTARIO ATLÁNTICO: CARACTERÍSTICAS Y DIFERENCIAS CON LA DIETA MEDITERRÁNEA

APORTE PROTEICO:

- Mayor consumo de pescado y marisco que en la dieta mediterránea.
- Mayor consumo de carne de cerdo y ternera.
- Alto consumo de lácteos, sobre todo de quesos.

FRUTAS Y VERDURAS:

- Alto aporte de frutas (variadas, sobre todo manzanas, peras y cítricos).
- Alto consumo de verduras y hortalizas, sobre todo del género Brassica (por ej. grelo).
- Consumo de algas.



PATRÓN ALIMENTARIO ATLÁNTICO: GRUPOS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA DE CONSUMO

APORTE GRASO:

- Aceite de oliva como principal grasa de adición, al igual que en la dieta mediterránea.
- Mayor consumo de castañas, mientras que en la dieta mediterránea se consumen sobre todo nueces, almendras o pistachos.

APORTE DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:

- Consumo predominante de patatas y menos de arroz o pasta (a diferencia de la dieta mediterránea)
- El pan está presente en ambos patrones, pero en el atlántico suele ser elaborado con harinas no refinadas.



BENEFICIOS DE LA DIETA ATLÁNTICA EN LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

- ❑ Todavía no existe evidencia sobre los efectos de la dieta atlántica en la gestación.
- ❑ Sin embargo sí hay estudios que han encontrado efectos en la **composición de la leche materna**:
 - La mayor adherencia a la dieta atlántica se relaciona con un mayor **contenido de hierro**, probablemente por un mayor consumo de carne.
 - También se ha encontrado una mayor concentración de **ácidos grasos poliinsaturados** (linolénico y linoleico) por el elevado consumo de pescado y frutos secos.
- ❑ Esta diferente composición de la leche materna permite aportar nutrientes importantes para el desarrollo neurológico y de la retina del feto.



CONCLUSIONES

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



CONCLUSIONES

- ❑ La alimentación saludable en la gestación y la lactancia debe cubrir todos los **requerimientos nutricionales** de este período y mantener la salud materno-fetal.
- ❑ Debe ser variada, con **4-5 ingestas diarias y** de cantidad moderada para lograr una adecuada ganancia de peso gestacional. Se recomiendan **métodos de cocinado sencillos** y **evitar los procesados** o los alimentos ricos en azúcares o grasas saturadas.
- ❑ Se debe promover un patrón alimentario con evidencias de mejoría de la salud en la mujer gestante o lactante, como la **dieta mediterránea o la dieta atlántica**.
- ❑ Una dieta saludable debe venir acompañada por un **ejercicio físico diario** de intensidad moderada, siempre que no exista contraindicación obstétrica.



ENLACES DE INTERÉS

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



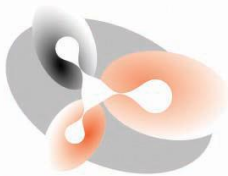
Enlaces de interés

- ❑ Fundación dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- ❑ Fundación dieta atlántica: <https://www.fundaciondietatlantica.com/>
- ❑ Academia de nutrición y dietética:
<https://www.academianutricionydietetica.org/>
- ❑ Alimentación segura durante el embarazo- SERGAS:
<https://www.sergas.gal/Saude-publica/Alimentaci%C3%B3n-segura-durante-el-embarazo?idioma=es>
- ❑ Ejercicio físico en el embarazo: <https://www.embactiva.es/>



¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición