

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

Dra. María De la Calle Fernández-Miranda

Jefa de Sección de Obstetricia Médica.
Servicio de Obstetricia y Ginecología. Hospital La Paz, Madrid
Profesora Titular de la Facultad de Medicina. Universidad Autónoma, Madrid.

Material dirigido al profesional de la salud

DONNA *plus*[®]





El papel del omega 3 en la embarazada y su bebé

El **DHA** es un **ácido graso esencial** que **juega un papel muy importante durante el embarazo** ya que contribuye al buen desarrollo tanto neurológico como visual del feto.

Las **dosis recomendadas** en el embarazo son entre **250 y 500 miligramos de DHA** en el embarazo.

La realidad es que nuestras embarazadas no ingieren esta cantidad en la dieta ni en las algas, ni en los pescados ni en los crustáceos, por tanto, lo deseable es que se ingieran de una manera extrínseca a través de un complemento alimenticio que contenga DHA.



¿Por qué es importante suplementar con vitamina D en el embarazo?

La **vitamina D** juega un papel muy importante en enfermedades infecciosas, en **enfermedades autoinmunes**, en **procesos oncológicos**, en **hipertensión**, en **diabetes** e incluso en **la salud mental** como en la depresión.

La realidad es que hoy en día la gran mayoría de la población, por los fotoprotectores y porque vamos muy tapados, tienen unos niveles muy bajos de vitamina D.

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia recomienda **ingerir entre 400 a 600 unidades de vitamina D al día** en el embarazo.

Sabiendo que dos tercios de nuestra población tienen niveles bajos de vitamina D, recomiendo suplementar con vitamina D a todas nuestras gestantes.

¿Qué hay de nuevo en el ácido fólico?

El **ácido fólico** o folato **es una vitamina hidrosoluble del grupo B**. También es conocido como vitamina B9.

¿Cuál es la importancia del ácido fólico en el embarazo?

Hoy en día hay múltiples estudios que corroboran que la ingesta de ácido fólico antes del embarazo y en el primer trimestre del embarazo, disminuyen el riesgo de aparición de defectos del tubo neural.

¿Cuándo se debe tomar ácido fólico?

La Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología recomienda la ingesta de **400 microgramos al día a toda mujer embarazada, antes y durante el embarazo**. Pero hay algunas mujeres con más riesgo de defectos de tubo neural o síndromes malabsortivos que deberían ingerir 5 miligramos al día de ácido fólico. Lo ideal sería administrar a nuestros gestantes ese ácido fólico ya metilado.

¿Qué factores son claves y debemos comunicar a nuestras pacientes para que realicen una suplementación antes, durante y después del embarazo?

La dieta y la exposición solar no son suficientes para una embarazada para adquirir los micronutrientes recomendados durante la gestación, por eso debemos recurrir a suplementos polivitamínicos a través de los cuales puedan adquirirse estos micronutrientes.

Es muy importante que como ginecólogos o matronas dediquemos un rato a explicar a nuestras gestantes la **importancia de los micronutrientes en el embarazo**, mencionándoles lo importante que es la toma de **ácido fólico**, de **omega 3**, de **vitamina D**, de **hierro**, de **magnesio**, de **zinc**, pues solo así conseguiremos que lo ingieran y conseguiremos la adherencia a la toma del complejo polivitamínico.

