



Embarazo y lactancia

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

bienvenidos

Lola López Ruiz, Nutricionista

- Embarazo y lactancia -

- ✓ Influencia del estado nutricional antes y durante el embarazo ¿Por qué tomar complementos?
- ✓ Fases de la gestación.
- ✓ Cuanto peso debo coger y porqué.
- ✓ Alimentos aconsejados y desaconsejados.
- ✓ Lactancia, ventajas para el bebé y para la madre.
- ✓ Composición de la leche materna ¿El "aguilla" alimenta?
- ✓ Almacenamiento
- ✓ Alimentos aconsejados y desaconsejados.

Influencia del estado nutricional antes y durante el embarazo ¿Por qué tomar complementos?

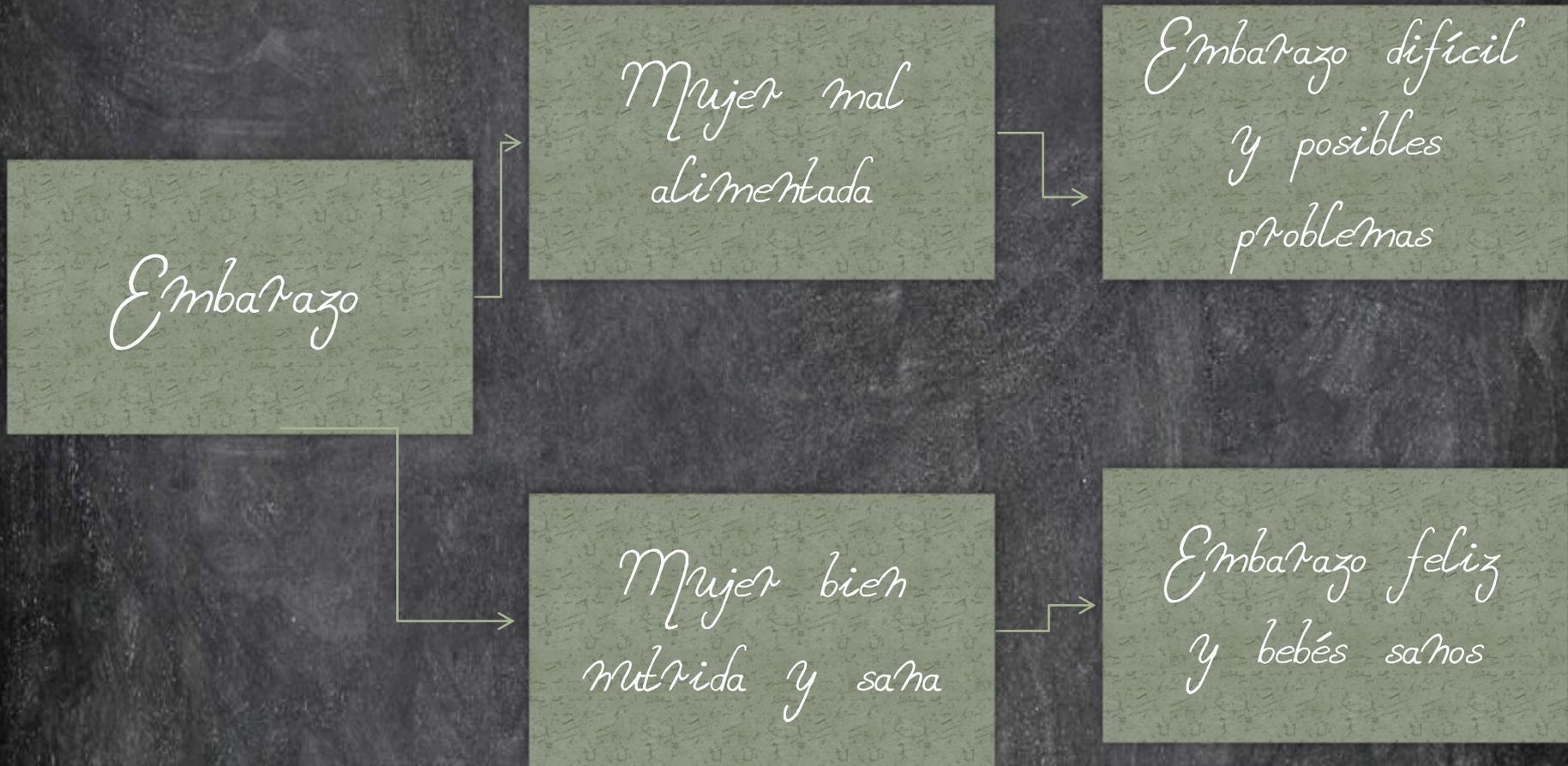
Cómo
comemos



Estilo
de vida

Estado de salud
en todas las
etapas de la
vida

Influencia del estado nutricional antes y durante el embarazo ¿Por qué tomar complementos?



Fases de la gestación

Fase anabólica: primer y segundo trimestre

- Fase más delicada.
- Es crucial el peso previo y las reservas nutricionales.
- Aumenta el volumen sanguíneo, y las células sanguíneas, aumenta el volumen respiratorio, el gasto cardíaco etc.

Fase catabólica: tercer trimestre

- Periodo final de maduración.
- Aumento de peso de ambos y aumento de síntomas: inflamación, pesadez...

3. Cuánto peso debo coget y por qué?

- ✓ Va a depender del peso previo.
- ✓ Ligero aumento de necesidades calóricas: 300kcal= un yogur + una ración de frutos secos naturales.
- ✓ Aumento de necesidades proteicas por formación de nuevas estructuras, y de vitaminas hidrosolubles.
- ✓ Recomendación: entre 8 y 12,5kg aumentando a 18kg en embarazos múltiples.
- ✓ 20 semanas: 3,5-4,5 20-40 semanas: 400-500g semana.
- ✓ Exceso de peso: obstáculo, predisposición a preeclampsia y diabetes gestacional.
- ✓ Grasa caderas y celulitis de la embarazada, reserva energética subcutánea para la lactancia.

3. Alimentos aconsejados y desaconsejados

Vida saludable!

- 3 raciones de fruta, 2 de verdura (una de ellas fresca).
- Proteínas de alta calidad: Huevo, carne magra, pescado y combinación vegetal cereal+legumbre.
- Grasa saludable, DHA, un tesoro.
- Cereales de grano entero: fibra.
- Agua y bebidas saludables.

3. Alimentos aconsejados y desaconsejados

Pescados
azules

- Máximo 1 vez por semana: siempre especies pequeñas (sardinas, jurel..)
- Evitar lucio, atún rojo, lubina salvaje y cazón.
- Congelar y no comer crudo (anisakis)

Toxoplasma
gondii

- Enfermedad parasitaria transmitida por los gatos.
- No comer carne cruda, evitar embutidos y ahumados no cocinados.
- Medidas de higiene adecuadas con verduras y cocinado de los alimentos.

Lactancia materna: Ventajas

1. Médica: inmunoglobulinas lácteas protegen el pecho, útero vuelve + rápidamente a su tamaño, - frecuencia de cáncer de mama.
2. Contracepción: retrasa ovulación.
3. Psicológicas: favorece el vínculo.
4. Prácticas: económico, estéril, práctico.

No es un cuento de hadas, duele, se sufre, pero sólo al principio

Composición de la leche materna

Alimento vivo

1. Calostro (aguilla): primeros días postparto, muy nutritiva y rica en grasa, proteínas, vitaminas y minerales.
2. Leche madura: Gran aporte de nutrientes en calidad y cantidad necesaria para el bebé.

Almacenamiento

Sacaleches y envase adecuado.

1. Calostro: temperatura ambiente 24 horas

2. Leche madura: temperatura ambiente 8 horas, frigorífico 24 horas.

Congelador, de 2 semanas a 6 meses dependiendo del tipo de congelador.

Descongelar de forma rápida, no calentar ni hervir, desechar los restos de la toma y no volver a congelar.

Alimentos aconsejados y desaconsejados

Se requiere mucha energía para lactar

Reservas durante el embarazo

Reserva general

Reserva subcutánea

Alimentación adecuada

Respetar hambre y sed

No hacer dieta

Alimentos aconsejados y desaconsejados

Vida saludable!

- 3 raciones de fruta, 2 de verdura (una de ellas fresca).
- Proteínas de alta calidad: Huevo, carne magra, pescado y combinación vegetal cereal+legumbre.
- Grasa saludable, DHA, un tesoro.
- Cereales de grano entero: fibra.
- Agua y bebidas saludables.

Alimentos aconsejados y desaconsejados

No caer en mitos

- No hay alimentos que aumenten secreción, sólo depende de la succión
- Alimentos como el apio, la col o los espárragos sólo dan mal sabor si se abusa de ellos.
- Sabor de los alimentos, mejora adaptación a la alimentación posterior.
- Alimentos flatulentos como legumbres o coles sólo lo son para la madre, los gases no se transmiten por la leche.

Alimentos aconsejados y desaconsejados

Tanto en embarazo como lactancia evitar alcohol, tabaco y otros tóxicos.

Reducir el consumo de cafeína al mínimo posible.

Evitar tomar bebidas carbonatadas y el uso de colorantes artificiales.

Gracias por su atención



Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz