

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA ETAPA PRECONCEPCIONAL

AUTOR: R. del Moral del Cerro. Farmacéutica Comunitaria de la Provincia de Teruel



INTRODUCCIÓN:

Cada etapa de la vida requiere una alimentación adecuada, la dieta debe ser equilibrada en nutrientes, variada y agradable. Debe aportar alimentos de los distintos grupos para asegurar el mantenimiento y desarrollo de las funciones corporales.

En el caso de la mujer que está planificando su embarazo, es interesante conocer su estado nutricional para compensar posibles desequilibrios como por ejemplo su estado ponderal bien por exceso o por defecto, su tendencia al estreñimiento, su estilo de vida, su consumo de tabaco y/o alcohol...

La etapa preconcepcional es el periodo de tiempo anterior a la concepción, antes de la unión del espermatozoide y del óvulo (gametos masculino y femenino respectivamente). Se recomienda prepararse física y emocionalmente al menos tres meses antes del inicio del embarazo.



OBJETIVOS:

- * Ofrecer educación nutricional a las mujeres que estén planificando su embarazo como mínimo durante el trimestre anterior a la concepción.
- * Asesoramiento sobre suplementos alimenticios recomendados en la etapa previa al embarazo.
- * Asesorar a las mujeres que deseen alcanzar su normopeso antes del embarazo o que están en situación de riesgo nutricional por hábitos dietéticos inadecuados, consumo de alcohol y/o tabaco, estrés...
- * Resolver dudas varias que puedan plantear las mujeres sobre dietas, alimentos, complementos alimenticios, plantas medicinales...

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{altura}^2(m)}$$



MATERIAL Y MÉTODOS:

Se confecciona un cuestionario sobre hábitos nutricionales para detectar posibles deficiencias en el estado nutricional de la mujer y modificarlos.

Basándonos en la Pirámide de Alimentación NAOS y fichas elaboradas en la farmacia se les explica de manera sencilla aspectos relevantes en cuanto a alimentos aconsejados y desaconsejados, recomendaciones generales de estilo de vida, vitaminas y minerales, de interés para la madre y el feto, necesidades energéticas

Recomendaciones Generales	
❖	Se aconseja alcanzar el normopeso (Índice de Masa Corporal: IMC=20-25)
❖	Regularizar el tránsito intestinal en caso de estreñimiento: ingerir suficiente fibra, beber líquidos y destinar un horario fijo para ir al baño
❖	Cuidar el estado de la dentadura para reducir las posibles intervenciones bucales durante el embarazo. Es frecuente que aparezcan caries por desmineralización y sangrado de las encías.
❖	Abandonar el hábito tabáquico y de alcohol antes del embarazo así como el consumo de bebidas excitantes o azucaradas.
❖	Ingerir entre 2-2,5 l de líquidos al día
❖	Pasear al menos 30 minutos al día
❖	Controlar los niveles de hierro para descartar anemia

ALIMENTOS RICOS EN MICRONUTRIENTES DE INTERÉS EN EL EMBARAZO

TIPO ALIMENTO	ACIDO FÓLICO	VITAMINA A	HIERRO	CALCIO	YODO
Frutas, verduras y hortalizas	X			X	X
Cereales				X	X
Legumbres	X		X	X	X
Frutos secos	X		X	X	
Leche y derivados		X si es entera		X	X
Huevos	X	X	X		
Carnes		X	X		
Pescados		X		X con espina	X

RESULTADOS:

De 8 mujeres que aceptaron el servicio finalmente 7 recibieron asesoramiento nutricional de forma previa a su concepción y el grado de satisfacción fue de "muy bueno" en todos los casos pues reconocieron que sus dudas fueron resueltas de forma satisfactoria.

CONCLUSIONES:

Un estado nutricional aceptable en la etapa previa a la concepción repercutirá de manera favorable en el desarrollo del feto durante los meses de embarazo, por eso, identificar posible malnutrición por exceso o por defecto o hábitos nutricionales incorrectos es primordial para asegurar un correcto desarrollo del embarazo posterior.

ESPECIAL ATENCIÓN

ÁCIDO FÓLICO para evitar malformaciones congénitas como el cierre del tubo neural (espina bífida)
HIERRO: formación de glóbulos rojos de la sangre, papel fundamental en transporte de oxígeno a músculos
YODO: componente de hormonas tiroideas, reguladoras del metabolismo, disminuye el número de abortos y malformaciones congénitas
VITAMINA B12: mantenimiento de la estructura de nervios

Fuentes de Nutrientes	
Proteínas (10-15%) de origen animal y vegetal	
Hidratos de Carbono complejos (50-55%)	
Grasas o lípidos (30-35%)	

Grupos de alimentos	Cantidad orientativa considerada una ración
Lácteos	Leche: 200-250 g (1 taza) Yogur: 125 g (1 unidad) Queso curado: 50 g (2-3 lonchas) Queso fresco 60-100 g (1 tarrina individual)
Huevos	50-60 g (1 unidad)
Carnes	100-125 g (1 filete o pechuga) Embutidos y fiambres 50 g
Pescados	125-150 g (1 filete ó 2 ruedas)
Ensaladas y Verduras	Ensalada: 150-200 g (1 plato) Verdura cocida: 200 g (1 plato)
Frutas y Zumo natural	Frutas Fruta: 120-200 g (1 pieza mediana) Zumo natural: 200 ml (1 vaso)
Frutos secos	30 g (1 plato pequeño o bolsita individual)
Legumbres	60-80 g crudos (1 taza de café)
Pan, arroz, pastas y patatas	Pan 40-60 g (3 rebanadas ó 1 panecillo) Arroz/pasta: 60-80 g crudos (1 taza de café) Patatas: 150-200 g (1 grande ó 2 medianas)

