Dietana Clinic

Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NUTRICIÓN

Embarazo



Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NO CONSUMA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

Mariscos



- Ácidos grasos omega 3: favorecen cerebro y ojos del bebé.
- Algunos Mariscos y pescados niveles de Hg: dañan el SN
- Cuanto más grande y viejo sea el pescado, más Hg contiene

NO SE DEBEN CONSUMIR



Atún



Caballa grande



Marlin



Reloj anaranjado



Pez Espada



Pez Blanquillo

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

CONSUMA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

Mariscos



- Algunos mariscos contienen poco mercurio
- Consumir de 8 a 12 onzas (224 a 336 gramos) de marisco a la semana

ALGUNAS OPCIONES



Anchoas



Lubina



Bacalao



Trucha de agua dulce



Arenque



Atún enlatado



Abadejo



Salmón

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

CONSUMA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS



Mariscos

- Algunos mariscos contienen poco mercurio
- Consumir de 8 a 12 onzas (224 a 336 gramos) de marisco a la semana

ALGUNAS OPCIONES



Sardinas



Sábalo



Camarones



Lenguado



Tilapia

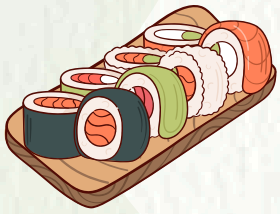


Pescado blanco

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NO CONSUMA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

Evite el pescado y los mariscos crudos



Sushi



Sashimi



Ceviche



Ostras



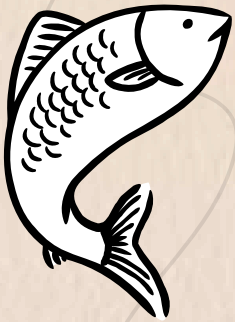
Vieiras



Almejas

No comer mariscos crudos refrigerados

Cocine bien los pescados



- Cocinar el pescado a una temperatura interna de 145 grados Fahrenheit (63 grados Celsius)

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NO CONSUMA CARNE, CARNE DE AVES O HUEVOS POCO COCIDOS

Cocine bien todas las carnes y la carne de aves antes de comer



Carnes de vaca

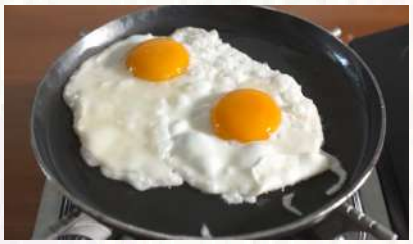


Carnes de aves

No coma patés ni productos de carne para untar que se guarden en el refrigerador



Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén duras





Huevo poché
Masa cruda
Tiramisú
Salsa holandesa
Helados caseros

No coma ensaladas preparadas con carne o con mariscos



Ensaladas con jamón, con atún o con pollo

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NO CONSUMA ALIMENTOS NO PASTEURIZADOS

Consumir preferentemente lácteos bajos en grasa



Leche semidesnatada



Queso Mozzarella



Queso Cottage

Todos los productos lácticos deben estar pasados por el proceso de pasteurización

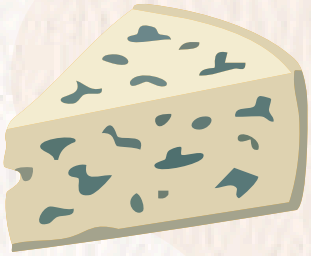
Evite los quesos blandos : (Si indica en etiqueta pasteurizados sí se puede)



Brie



Feta



Azul

NO CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS SIN LAVAR

Cocer completamente los brotes, podrían tenre bacterias nocivas



Trébol



Rábanos



Judía Mungo (Soja)

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

LIMITAR EL CONSUMO DE CAFÉ



La cafeína puede pasar al bebé, pero los efectos que tiene en este no están claros.

Para Mayor seguridad, el profesional de atención médica podría indicarle que no consuma cafeína durante el embarazo



- 2oo mg / día



=

- 47 mg/240 ml



=

- 33mg/360 ml

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

NO BEBER INFUSIONES



No se conoce mucho sobre los efectos de ciertas hierbas en los fetos. Por lo tanto, no se debe beber té de hierbas a menos que profesional sanitario de atención médica lo autorice.

NO BEBER BEBIDAS ALCOHÓLICAS



- Aborto espontáneo
- Muerte fetal uterina
- Síndrome alcohólico fetal (rostro deformado)





Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

ÁCIDO FÓLICO Y FOLATO

Necesario tomar suplemento vitamínico

- **Vitamina del grupo B**
- **Prevenir las afecciones graves del conducto neural**
- **Ayuda a prevenir los embarazos prematuros**
- **Ayuda el riesgo que el bebé pese menos de lo normal al nacer**

Antes del embarazo → **400 mcg/día**

Durante embarazo → **600 a 1000 mcg/día**

BUENAS FUENTES DE ÁCIDO FÓLICO



31-39 gr: 100 a 400 mcg



95 gr: 131 mcg



89 gr: 90mcg



60 gr: 89 mcg



96 gr: 29 mcg



28 gr: 27 mcg

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

YODO

Necesario tomar suplemento vitamínico

Durante el embarazo, las necesidades de yodo aumentan a 200 a 400 mcg/ diarios para el desarrollo neurológico y cerebral del feto. Para cubrir estos requerimientos, prioriza el consumo de sal yodada, productos lácteos (leche, queso y yogur) y pescados y mariscos



BUENAS FUENTES YODO



8.6 mcg/100 ml

QUESOS

- **Parmesano: 78.3 mcg/ 100 g.**
- **Queso de cabra: Muy recomendado por su aporte de yodo y calcio.**
- **Queso Ricotta: 66 mcg/100 g.**
- **Queso Mozzarella: de 52.6 mcg/ 100 g.**
- **Queso Edam: 44.2mcg/ 100 g.**
- **Cheddar: 12 a 14 mcg/ 100g**



60mcg/150 gr

PESCADOS



- **Bacalao y Perca: Excelentes fuentes de proteína magra y yodo.**
- **Merluza y Lenguado: Pescados blancos muy ligeros y seguros.**
- **Sardinas y Salmón: Aportan yodo, además de ser ricos en ácidos grasos Omega-3 y Vitamina D.**

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

YODO

Necesario tomar suplemento vitamínico

Durante el embarazo, las necesidades de yodo aumentan a 200 a 400 mcg/ diarios para el desarrollo neurológico y cerebral del feto. Para cubrir estos requerimientos, prioriza el consumo de sal yodada, productos lácteos (leche, queso y yogur) y pescados y mariscos

BUENAS FUENTES YODO

Mariscos recomendados (bien cocinados):

- **Mejillones y almejas.**
- **Gambas o langostinos**

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

Calcio

- **Fortalecer huesos y dientes de usted y del bebé**
- **Buen funcionamiento nervios, músculos y los vasos sanguíneos**

Cuánto necesita → 1300 mg/día

BUENAS FUENTES DE CALCIO



43 gr = 333 mg



240 ml= 300 mg



170 gr= 258 mg



85 gr= 181 mg



95 gr= 123 mg

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

VITAMINA D

- **Junto con la Vitamina D, ayuda a fortalecer los huesos**

Cuánto necesita → 600 UI

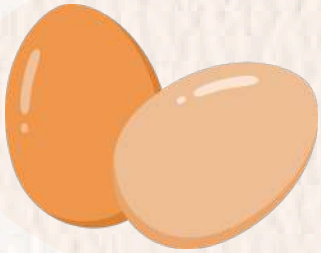
BUENAS FUENTES DE VITAMINA D



85 gr= 570 UI



240 ML= 100 UI



50 gr= 43.5 UI



PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINA D

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

PROTEÍNAS

- **Son fundamentales para el crecimiento del bebé**

Cuánto necesita → 71 gr/día

BUENAS FUENTES DE PROTEÍNAS



226 gr= 28 gr



86 gr= 26 gr



85 gr=17 gr



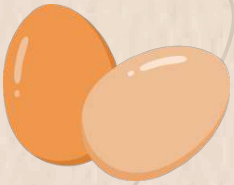
99 gr= 9gr



240 ml= 8 gr



mantequilla de maní
2 cuch= 32 gr



50 gr=6 gr

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

HIERRO

- **INSUFICIENCIA DE HIERRO**

SÍNTOMAS:
- **Dolor de cabeza**
- **Cansancio Extremo**

Nacimiento prematuro
Peso bajo al nacer
Depresión postparto

Cuánto necesita → **27 mg/día**

BUENAS FUENTES DE HIERRO



40 gr=20 gr



85 gr= 3 mg



90 gr= 3 gr



88.5= 2 mg



85 gr= 1 mg



70 gr=17 gr

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

HIERRO

BUENAS FUENTES DE HIERRO



40 gr=20 gr



85 gr= 3 mg



90 gr= 3 gr



88.5= 2 mg



85 gr= 1 mg



70 gr=17 gr



150 mcg/100

Para mejorar su absorción, tómalo con frutas y verduras con alto contenido en vitamina C, como, por ejemplo: mandarina, naranja, kiwi, fresas, melón, pimiento rojo y verde, brócoli coliflor, etc., y sepáralo de las tomas de café o té y lácteos (leche, yogur, queso).

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

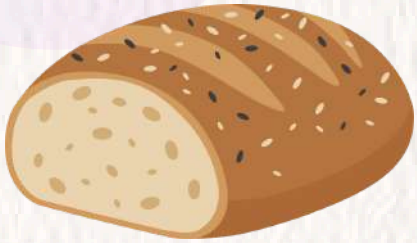
FIBRA → FIBRA → EVITAR ESTREÑIMIENTO

BUENAS FUENTES DE FIBRA



LEGUMBRES

Fibra, Folatos
Prote vegetal



Cereales integrales

Evitar los refinados



Manzana

Con piel, pectina



Peras

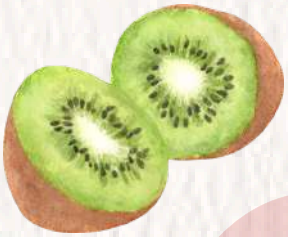


Papaya

Reestablecedora intestinal



Naranja
> Fibra



Kiwi
> vitC

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

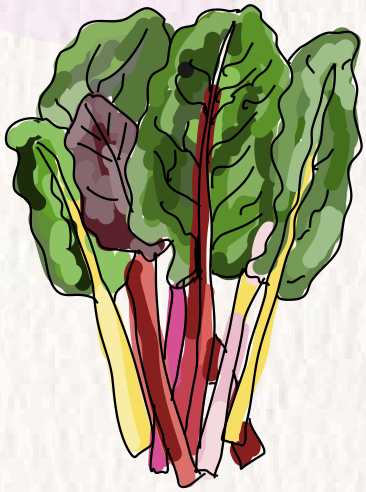
ALIMENTACIÓN DURANTE EN EL EMBARAZO

FIBRA → FIBRA → EVITAR ESTREÑIMIENTO

BUENAS FUENTES DE FIBRA



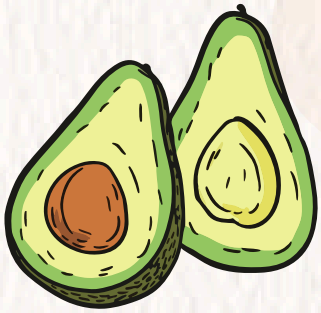
Espinacas



Acelgas



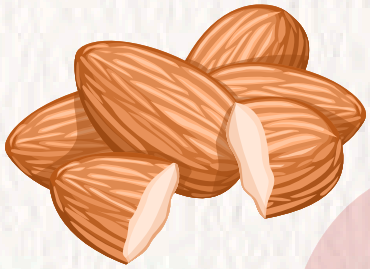
Espárragos



Aguacate



Nueces



Almendras

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO DURANTE EL EMBARAZO: CONSEJOS DE PREVENCIÓN

¿Cuáles son las causas de la anemia por deficiencia de hierro durante el embarazo?

- **El cuerpo usa el hierro npara producir hemoglobina**
- **La hb es una proteían de los globulos rojos que transporta el oxígeno a los tejidos.**
- **Durante el embarazo, el volumen de sangre aumenta, así como la cantidad de hierro que necesita.**
- **El cuerpo usa el hierro para producir más sangre a fin de suministrarle oxígeno al bebé**
- **Sino tienes suficientes reservas de hierro o no tiene suficiente hierro durante el embarazo, podría desarrollar la anemia por deficiencia de hierro.**

¿Qué problemas de salud puede causar la anemia por deficiencia de hierro?



Embarazo prematuro



Bajo peso



Depresión postparto

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO DURANTE EL EMBARAZO: CONSEJOS DE PREVENCIÓN

¿ Cuáles son los factores de riesgo para anemia por deficiencia de hierro durante el embarazo?

- **Tiene 2 embarazos muy seguidos**
- **Tiene un embarazo múltiple**
- **Tiene vómitos frecuentes**
- **No consume suficientes alimentos ricos en hierro**
- **Suele tener un flujo menstrual abundante**
- **Tuvo anemia antes de lograr el embarazo**

SÍNTOMAS



Cansancio extremo



Debilidad



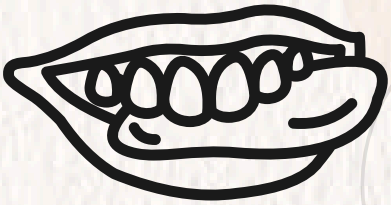
Mareos



Dolor de cabeza



Color amarillenta de la piel y ojos



Antojo de masticar hielo “pica”

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO DURANTE EL EMBARAZO: CONSEJOS DE PREVENCIÓN

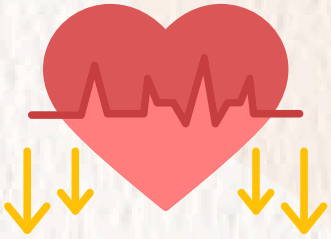
¿ Cuáles son los factores de riesgo para anemia por deficiencia de hierro durante el embarazo?

- **Tiene 2 embarazos muy seguidos**
- **Tiene un embarazo múltiple**
- **Tiene vómitos frecuentes**
- **No consume suficientes alimentos ricos en hierro**
- **Suele tener un flujo menstrual abundante**
- **Tuvo anemia antes de lograr el embarazo**

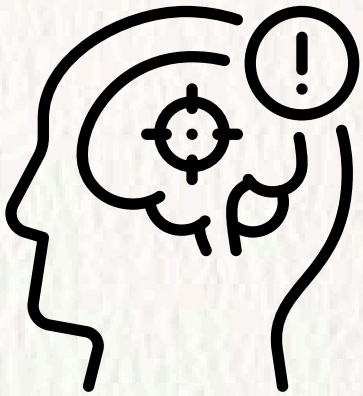
SÍNTOMAS



Latidos rápidos del corazón



Presión arterial baja



Dificulats para concentrarse

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

¿ES SEGURO TOMAR ANTIBIÓTICOS DURANTE EL EMBARAZO?

Durante el embarazo , solo se pueden tomar algunos antibióticos

Depende de muchos factores:

- **Las penicilinas, incluida la amoxicilina y la ampicilina**
- **Las cefalosporinas, incluido el cefaclor y la cefalexina**
- **La clindamicina**
- **Metronidazol**



Tetraciclinas

Uso después de la 5ª semana



Nitrofurantoína

Es seguro usarla en el segundo y 3er trimestre



- **Infecciones transmisión sexual**
- **Ruptura prematura de membranas**
- **Terapia adicional de cesáreas**

Claritromicina, eritromicina y azitromicina

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO ¿ QUÉ ES SALUDABLE?

PESO ANTES DEL EMBARAZO	AUMENTO DE PESO RECOMENDADO
PESO INSUFICIENTE (IMC< 18.5) →	13 a 18 Kg
PESO SALUDABLE (IMC 18.5 a 24,9) →	11 a 16 Kg
SOBREPESO (IMC 25 a 29,9) →	7 a 11 Kg
OBESIDAD (IMC 30 o más) →	5 a 9 Kg

CUANDO SEA UN EMBARAZO DE GEMELOS O MELLIZOS

PESO INSUFICIENTE (IMC< 18.5) →	23 a 28 Kg
PESO SALUDABLE (IMC 18.5 a 24,9) →	17 A 25 Kg
SOBREPESO (IMC 25 a 29,9) →	14 a 23 Kg
OBESIDAD (IMC 30 o más) →	11 a 19 Kg

Fuente:Institute of Medicine and National Reserch Council

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

CUANDO SE TIENE SOBREPESO



DIABETES GESTACIONAL



PREEMCLAMPSIA



CESÁREA



PARTO PRECOZ



ABORTOS ESPONTÁNEOS



DEFECTOS CONGÉNITOS

- **OFRECER.: Asesoramiento nutricional**
  Actividad física: min 30 min/día
  caminar paso ligero y nadar

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

CUANDO SE TIENE BAJO PESO

Es fundamental que aumente de peso .
Sin el peso adicional, su bebé podría nacer antes de tiempo o ser más pequeño de lo esperado

CUANDO SE SUBE MUCHO DE PESO

Complicaciones en el parto, como que el hombro del bebé se quede atascado después de que haya salido la cabeza

DISTOCIA DE HOMBROS

Aumentar demasiado de peso durante el embarazo también puede elevar el riesgo de mantener ese exceso de peso mucho tiempo

Retención de peso posparto

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

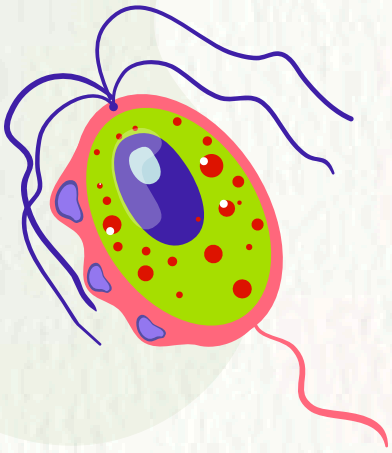
PRUEBAS EMBARAZO TRIMESTRE A TRIMESTRE

TRIMESTRE	PRUEBA/ACTIVIDAD	SEMANA
PrimerTrimestre		
	Primeravisitaginecológica	7-9
	Analítica primer trimestre	9-10
	Test prenatal no invasivo	>10
	(NIPT) Ecografía del primer trimestre y triple screening	12 (11-13)
Segundo trimestre		
	Ecografía morfológica del segundo trimestre	19-21
	Analítica del segundo trimestre y prueba O'Sullivan	24-28
	Vacuna tosferina	27-36
	Gamma globulina anti-D (Rh negativo)	28
Tercer trimestre		
	Analítica del tercer trimestre Ecografía del tercer trimestre Cultivo vagino-rectal para Streptococcus agalactiae	32-34 32-36 35-37 >35
	Visita anestesista	>39
	Registro cardiotocográfico	

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

PRUEBAS EMBARAZO TRIMESTRE A TRIMESTRE

TOXOPLASMOSIS



La toxoplasmosis es una enfermedad infecciosa producida por un parásito, que se contagia por el contacto con excrementos de gato, o con el consumo de aguas o vegetales contaminados y carne cruda, especialmente de cerdo.
La toxoplasmosis suele ser una infección leve, pero en el embarazo esta infección puede transmitirse al feto.
Por ello, si es tu primer embarazo, en el primer trimestre deberás hacerte una prueba. Si tienes anticuerpos contra este parásito tendrías defensas para evitar la infección, pero si la prueba es negativa:

1. **Evita la carne o embutidos crudos, como el jamón serrano, chorizo o salami, y lávate bien las manos después de manipular estos alimentos.**
2. **Congela la carne antes de cocinarla y aumenta el tiempo de cocción.**
3. **Lava y pela frutas y verduras antes de consumirlas.**
4. **Emplea medidas de higiene básicas, como lavarte las manos al cocinar y antes de comer.**

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO NÁUSEAS Y/O VÓMITOS?

1. **Consuma menos cantidades y fracciona más las tomas diarias en 6 o 7 al día.**
2. **Mastica bien y come lentamente.**
3. **Toma líquidos a temperatura ambiente o fríos y evita los líquidos calientes.**
4. **Toma los líquidos mejor entre comidas y evita tomarlos junto con las comidas.**
5. **Incluya alimentos secos y sólidos, se toleran mejor. Por ejemplo: pan, tostadas, arroz, pasta, cereales o galletas.**
6. **Procura tener una dieta con bajo contenido en grasa: evita fritos, mejor carne y pescado blanco.**
7. **Evita tumbarte inmediatamente después de las comidas, mejor descansa incorporada.**
8. **El consumo de jengibre en forma de infusiones puede ayudarte a evitar las náuseas.**
9. **Procura estar en un ambiente fresco y bien ventilado, libre de olores.**
10. **Hacer ejercicio físico suave puede mejorar los síntomas.**

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

¿QUÉ INFUSIONES PUEDO TOMAR?

1. **No uses nunca plantas desconocidas para prepararte un té. Utiliza las hierbas conocidas o las bolsitas preparadas comercialmente.**
2. **Bebe de una a dos tazas de infusiones al día, nunca consumas más.**
3. **Procura no tomar siempre el mismo tipo de té o infusión y ve variando las diferentes opciones. Así aprovecharás todas las propiedades saludables de las plantas y minimizarás los riesgos de su abuso.**
4. **Da prioridad a las infusiones de las plantas más recomendadas en el embarazo y de otros alimentos naturales que son seguros durante el embarazo como el limón, miel, naranja o manzana**

PERMITIDOS:

- **Tomillo: congestión nasal.**
- **Jengibre: náuseas y malestar estomacal.**
- **Rooibos: estimula las defensas y favorece la circulación sanguínea.**

PRECAUCIÓN (en cantidades bajas y de manera muy ocasional)

- **Hinojo y anís verde: aliviar los gases**
- **Manzanilla: para relajarse y conciliar el sueño, para problemas digestivos y náuseas.**
- **Té verde.**
- **Melisa, pasiflora, tila, flor de azahar: relajantes y ayudan a conciliar el sueño.**

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

DISRUPTORES ENDOCRINOS

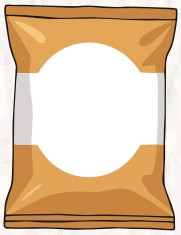
Los **disruptores endocrinos** son sustancias capaces de interferir en las funciones normales del sistema hormonal. Pueden imitar, bloquear o alterar la señal de ciertas hormonas en el organismo.



Plásticos



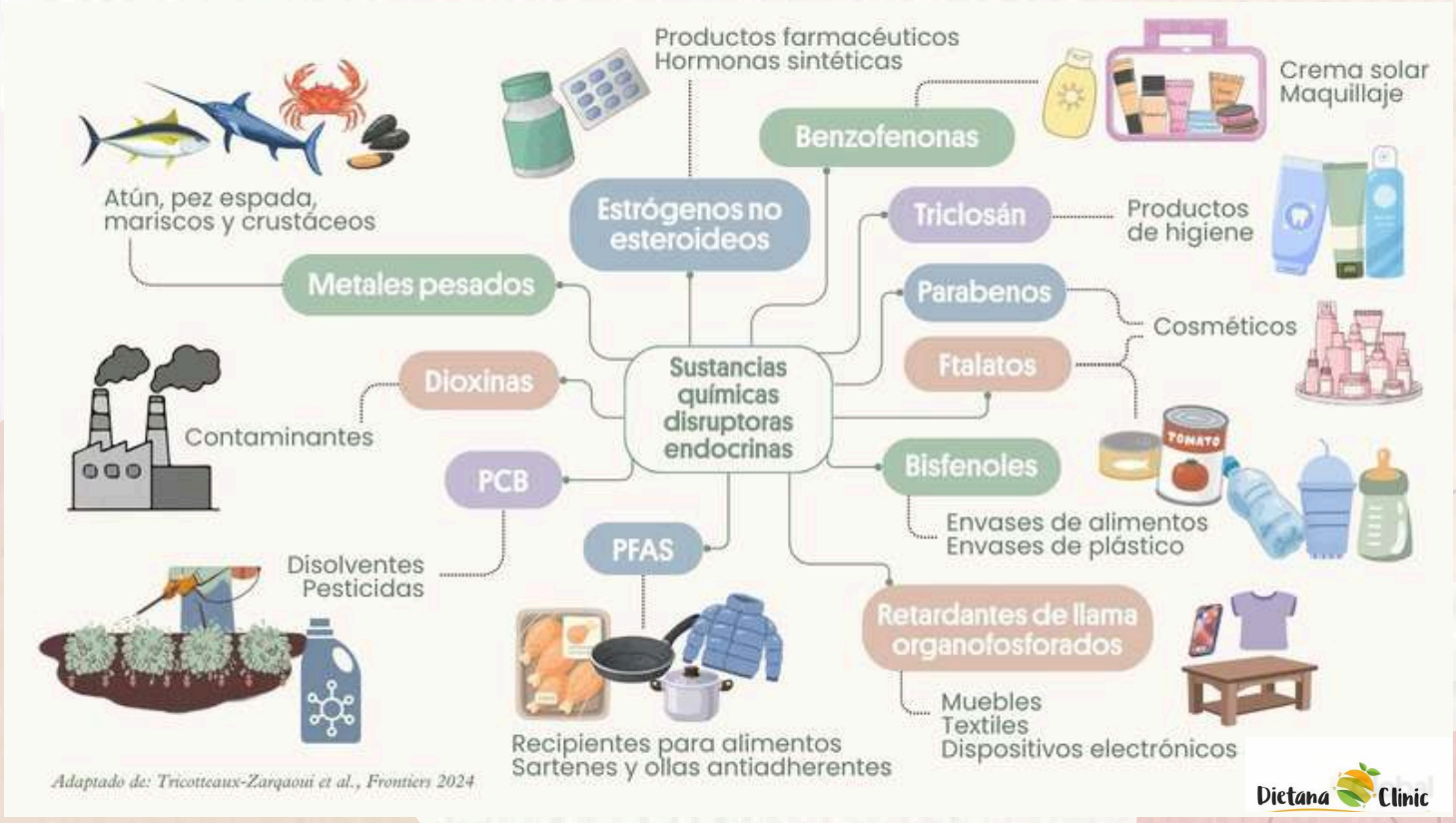
Cosméticos



Envases



P. Limpieza



Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

DISRUPTORES ENDOCRINOS
¿POR QUÉ EN EL EMBARAZO ES UN PERIODO ESPECIALMENTE VULNERABLE?

El embarazo es una de las etapas de mayor sensibilidad hormonal del ciclo vital. Diversos estudios han detectado disruptores endocrinos en la placenta, la sangre del cordón umbilical y el líquido amniótico, lo que demuestra su capacidad de llegar directamente al feto.
Después del embarazo, también pueden aparecer en la leche materna.

Las investigaciones han relacionado la exposición prenatal a los disruptores endocrinos con efectos en la salud infantil, como menor peso al nacer, alteraciones en las trayectorias de crecimiento, una peor función pulmonar, síndrome metabólico e incluso diferencias en el desarrollo cerebral.

BISFENOLES **FTALATOS** **PFAS**



Calentar con plásticos



Enlatados



Comida Ultraprocesada

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

DISRUPTORES ENDOCRINOS

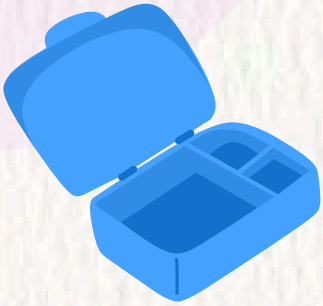
BISFENOLES



Latas metálicas



Botellas



Fiambreras de plástico

PARABENOS



Productos estéticos

TRICLOSÁN



Pasta de dientes



Geles Hidroalcohólicos



Desodorantes

Dietana Clinic
Nutrición, Medicina y Estética Avanzada

DISRUPTORES ENDOCRINOS

PFAS



C. envasadas



Sartenes



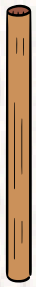
Ollas antiadherentes



P.de limpieza



Pajitas de papel



Pajita de bambú

BENZOFENONAS



Productos estéticos



Protectores solares

FLATALATOS



Perfumes



Pinturas