

# ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

## GENERALIDADES

La alimentación tiene el propósito de proveer la energía, minerales y nutrientes necesarios para proteger la salud de la gestante y optimizar el crecimiento y desarrollo del feto.

Es un mito que la gestante tiene que “comer para dos”, sino debe alimentarse sanamente. El aumento

de peso recomendado durante el embarazo depende del estado nutricional pre-gestacional de la mujer.

Cualquier des-equilibrio de peso pueda causar complicaciones para la salud de la gestante, el feto, el recién nacido y hasta tener consecuencias en la edad adulta.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- **Fibra:** Ayuda a evitar el estreñimiento, fomentar el metabolismo de azúcares y reducir la ansiedad (por su efecto de saciedad). Fuentes: Fruta con cascara, verduras, legumbres y todos los productos integrales (arroz, pasta, pan)
- **Calcio:** Importante para poder cubrir las necesidades de calcio del feto sin usar los depósitos de la mamá (previniendo la osteoporosis). Fuentes: Yogurt, leche (preferencia descremada), leche Purita Mamá, quesillo, broccoli, kale, alimentos fortificados.



- **Hierro:** Ayuda prevenir la anemia y el cansancio, y complicaciones como el bajo peso al nacer. La Vitamina C favorece absorción de hierro mientras el té lo inhibe. Fuentes: carne roja, espinacas, acelgas, alcachofas y los suplementos
- **Ácido fólico:** Importante para evitar defectos del tubo neural del feto. Fuentes: Pan fortificado, frutas, verduras, legumbres, suplementos
- **Omega 3:** Una grasa importante para el desarrollo del cerebro y la visión del feto. Fuentes: Pescado, leche Purita Mamá, algunos huevos, frutos secos.



## ALIMENTOS PARA REDUCIR O EVITAR

- **Cafeína:** Afecta el corazón y desarrollo de los pulmones del feto.
- **Azúcar:** Estas calorías vacías no brindan un aporte nutricional, resultando en un aumento del colesterol y riesgo de diabetes.
- **Sal:** Aumenta la presión arteria y pueda tener consecuencias graves para la gestante y el feto.



## ALIMENTOS PARA EVITAR POR COMPLETO

- **Alcohol:** Puede causar daños neurológicos graves al feto. No existe un límite “seguro” de consumo.
- **Mariscos y pescado no cosido:** Riesgo de infección por la bacteria listeria que puede causar aborto, muerte fetal, parto prematuro y problemas graves del recién nacido.
- **Fritura:** Contribuye a tapan los vasos sanguíneos, causando o empeorando problemas cardiovasculares, poniendo en riesgo la salud de la gestante y el feto.

La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre alimentación en el embarazo. [www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)

¿DUDAS? ESCRIBE A [MADRESYPADRES@UC.CL](mailto:MADRESYPADRES@UC.CL)

# SALUD MENTAL EN EL PRE Y POSPARTO

## GENERALIDADES

La depresión y síntomas de ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy comunes en Chile. Aunque es difícil saber realmente cuantas mujeres sufren de depresión, se estima

que son 10% de las mujeres embarazadas, una cifra que aumenta hasta 20% en el periodo post-parto.

Lo bueno es que existe tratamiento y redes de apoyo para ayudar a las mujeres que experimentan una depresión pre y/o post-parto.

## EN EL EMBARAZO

Cualquier embarazo influye en los proyectos de vida de una mujer, su pareja y su familia. Estos cambios muchas veces causan sentimientos confusos de estrés, alegría, preocupación y esperanza, todo al mismo tiempo. Todas las mujeres embarazadas experimentan cambios hormonales que afectan su salud mental. Adicionalmente, muchas mujeres sufren de molestias físicas durante el embarazo.

Cuando se trata de una depresión, los síntomas como bajos niveles de energías, problemas para dormir y cambios en el apetito no se resuelven dentro de un periodo de días o semanas, y los síntomas interfieren con el funcionamiento diario de la mujer y puede afectar su habilidad de cuidarse a sí misma (autocuidado).



## EN EL POSPARTO

El periodo post-parto conlleva cambios hormonales y corporales que afectan la salud mental de la mujer, además de los cambios bruscos de las rutinas y roles en la familia. La falta de sueño y las demandas físicas y emocionales del bebé puede causar sentimientos contrarios de tristeza y desesperación. Problemas físicos post-parto y desafíos con la lactancia, aumentan los niveles de estrés.

hecho se concentra en el rol de madre. Se caracteriza por llanto, fatiga e irritabilidad, problemas de memoria, labilidad emocional, sentimiento de culpa, pérdida de apetito y problemas de sueño.

Algunas mujeres pueden sentir incapacidad frente a las necesidades del bebé, verse a sí mismas como malas madres, o preocuparse excesivamente de su hijo, dejando de lado su autocuidado y relaciones con otros.



Los síntomas de depresión post-parto son similares a los de cualquier depresión, solo que el

## PREVENCIÓN

El autocuidado durante el embarazo y en el post-parto es muy importante para fortalecer la salud física y mental.

- Alimentación sana y balanceada.
- Régimen de ejercicio durante el embarazo y en el post-parto que incluye ejercicios de relajación.

- No ingerir alcohol, tabaco u otras drogas.
- Priorizar el tiempo para descansar y hacer actividades personales de agrado.

La red de apoyo es fundamental, para mantener un espacio de confianza para conversar de los altos y bajos emocionales, y para poder buscar apoyo profesional precozmente si es necesario.

La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre autocuidado en el embarazo y posparto. [www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)

**¿DUDAS? ESCRIBE A MADRESYPADRES@UC.CL**

Fuentes:  
American Congress of Obstetricians and Gynecologists (2009) www.acog.org  
MINSAL (2013) Guía Clínica Depresión en personas de 15 años y más.  
Royal College of Psychiatrists (2010) Mental health in pregnancy