

Mesa Redonda: Impacto de la nutrición sobre los genes, los individuos y la sociedad

Tema: Importancia de los nutrientes durante la gestación

Autor: Lic. Cecilia Llaver

Fecha: Sábado 26 de marzo

La nutrición durante el embarazo debe cubrir las necesidades del momento y debe ser equilibrada, lo que se logra proporcionando todos los nutrientes indispensables para la construcción y preparación del organismo, aportando las calorías adecuadas, sin olvidar el aporte de vitaminas y minerales esenciales para esta etapa de la vida.

Si la nutrición materna no es la adecuada y sufre carencias de macro y micronutrientes, afecta al feto pudiendo provocar muerte embrionaria o malformaciones en el primer semestre de gestación, o retardos en el crecimiento intrauterino, o aumento de la morbilidad posnatal si se producen carencias nutricionales en el segundo o tercer trimestre de gestación.

Estas carencias pueden llegar a producir defectos en el cierre del tubo neural, lo que lleva a diversas malformaciones, retardo en la ganancia de peso, baja talla e hipoxia y posible capacidad cognitiva disminuida pudiendo llegar al retraso mental evidente.

En el caso de una mayor ganancia de peso durante la gestación que lleva a una obesidad materna, se producen riesgos como hipertensión arterial, diabetes, macrosomía fetal, cesáreas, etc., además de no estar garantizado el aporte de nutrientes.

También es importante tener en cuenta durante la gestación, la implementación de hábitos saludables mediante una alimentación adecuada, la que tiene que estar basada en productos fortificados con los nutrientes que se consideran críticos durante la gestación.