



UNIVERSIDAD
DE LOS ANDES
MERIDA-VENEZUELA

EMBARAZO Y VITAMINAS



Dra. Nazira Monsalve U.

Autora

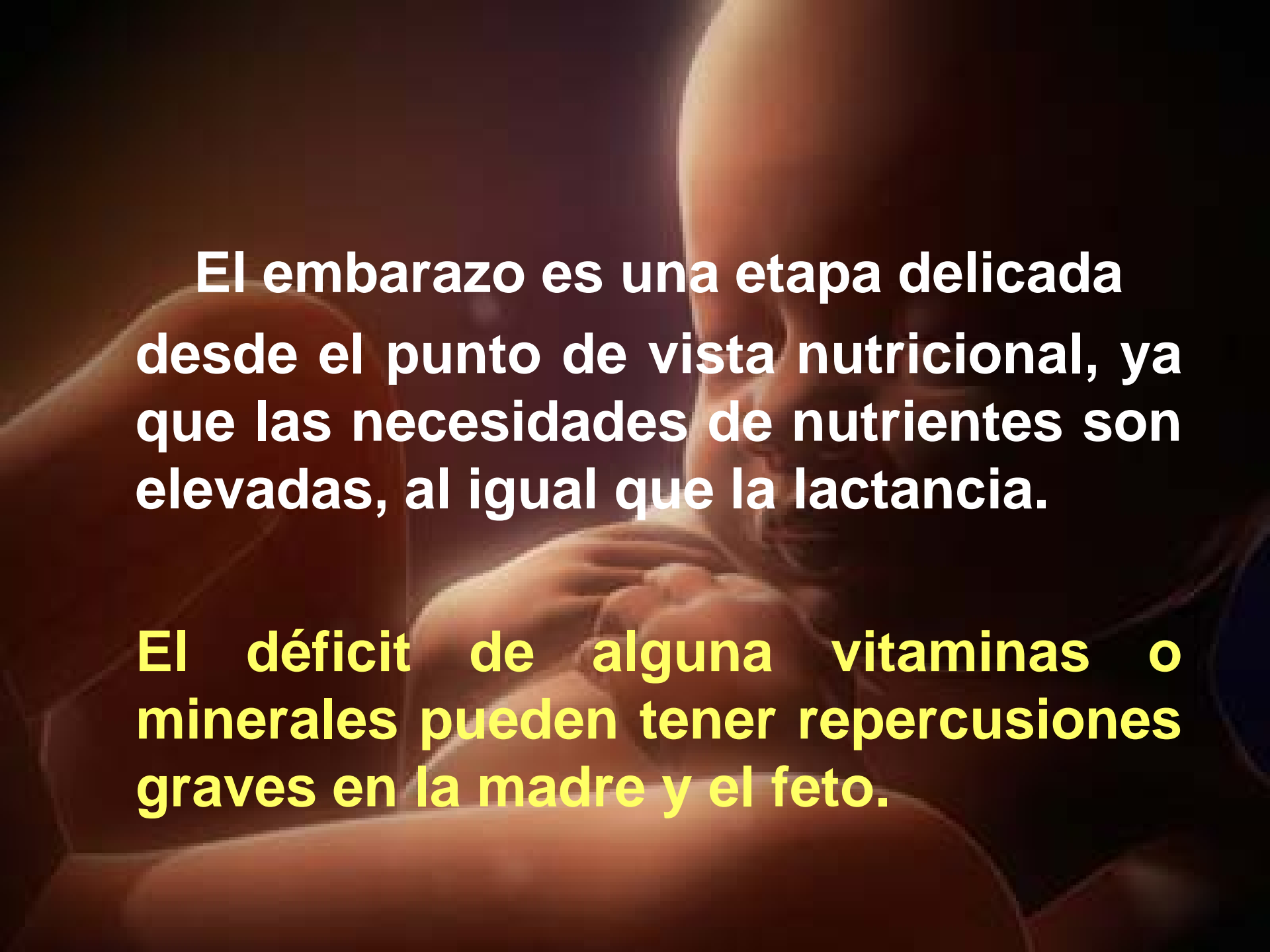
Dr. Germán E. Chacón V.

Coordinador de la página web

Brisas, en saber, del Torbes

Febrero, 2.016





El embarazo es una etapa delicada desde el punto de vista nutricional, ya que las necesidades de nutrientes son elevadas, al igual que la lactancia.

El déficit de alguna vitaminas o minerales pueden tener repercusiones graves en la madre y el feto.



**Generalmente la mujer
acude a consulta prenatal**

**después de la falta
de la menstruación**





Para cuando confirmes que estás embarazada

- El cerebro y la espina dorsal de tu bebé ya se habrán formado.
- Los defectos del tubo neural se presentan antes de que la mayoría de las mujeres se den cuenta que están embarazadas, en las primeras 4 semanas de embarazo.

Embarazo

Inicia desde la fecundación hasta el momento del nacimiento.

- **Formación de órganos**
- **Crecimiento del feto**
- **↑ Náuseas y vómitos**





**La alimentación
durante el embarazo
es un pilar
fundamental para la
madre y el feto**



¿Por qué centrar la atención en la nutrición?

Existe evidencia científica que las deficiencias en ciertos nutrientes pueden ocasionar resultados adversos del embarazo tanto para la madre como para el bebé.

Introducir mejoras nutricionales puede disminuir las complicaciones, contribuyendo con ello a mejorar la calidad de vida de la madre y el feto.



La nutrición durante el embarazo

- **Cubrir las necesidades de alimentos propias de la mujer gestante.**
- **Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.**
- **Preparar al organismo materno para afrontar mejor el embarazo, parto y lactancia.**

¿Por qué son importante las vitaminas?

- Son nutrientes esenciales
- El organismo no las produce
- Son necesarias para el desarrollo y crecimiento fetal
- Déficit → Malformaciones y enfermedades fetales, enfermedades maternas

¿Por qué son importante las vitaminas?

- Las vitaminas y minerales ayudan a su cuerpo a aprovechar la energía que proporcionan los alimentos.
- También le ayudan a reparar y a mantener las células y los tejidos.

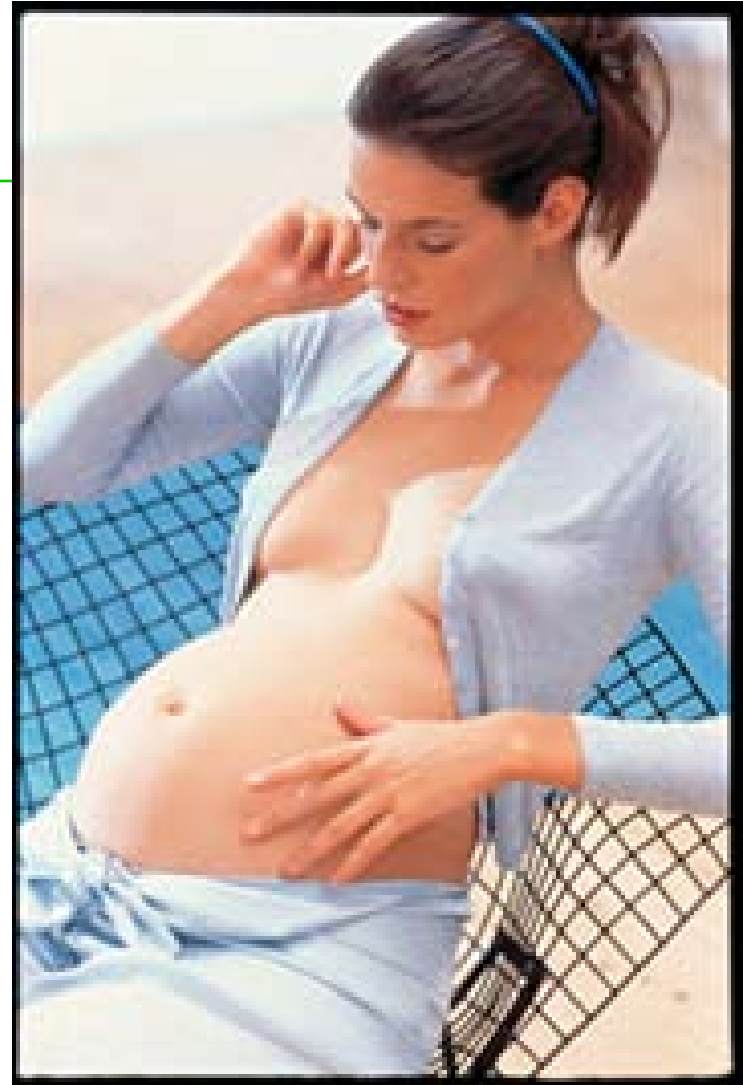


¿Por qué son importante las vitaminas durante el embarazo?

- Aumentan los requerimientos durante el embarazo
- El consumo de vitaminas y minerales se encuentra por debajo de las recomendaciones nutricionales
- **Dieta:** es casi imposible que cubra el incremento de las necesidades

• • • •

¿Cuándo debo iniciar los suplementos de vitaminas y minerales?



Si tienes planes de embarazarte

- **Debes empezar a tomar ácido fólico a diario tres meses antes de concebir, y debes continuar tomando ácido fólico durante el embarazo.**
- **Toda mujer en edad reproductiva (de 15 a 45 años de edad) debe tomar ácido fólico.**
- **Aunque todavía no pienses tener bebé, el tomar ácido fólico cada día puede reducir el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural cuando te embaraces.**

Nadie espera un embarazo no planeado, pero sucede a diario

- **Aproximadamente la mitad de todos los embarazos no son planeados.**
- **Debes consumir suficiente ácido fólico diariamente si hay posibilidades de que te embaraces.**



Consecuencias de deficiencias



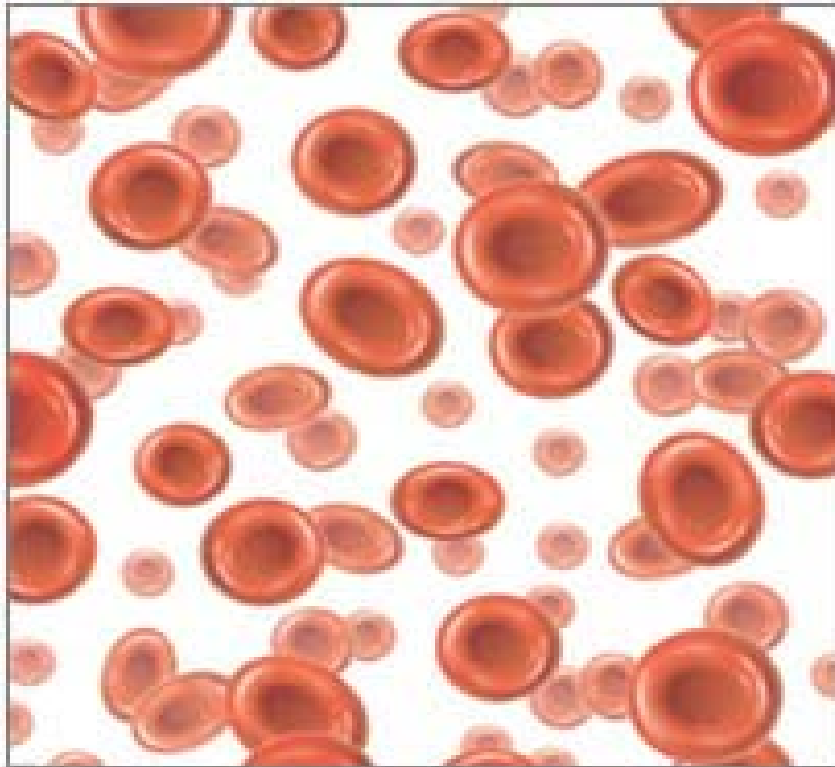
- **Anemia materna**
- **Náuseas y vómitos**
- **Aborto**
- **Preclampsia y eclampsia**
- **Parto prematuro**
- **Bajo peso al nacer**
- **Malformaciones fetales**
- **Lactancia de “baja calidad”**
- **Retardo desarrollo infantil**
- **Muerte fetal**
- **Muerte materna**



Acido Fólico

- Toda mujer embarazada debe tomar diariamente suplementos de ácido fólico antes de la concepción y durante el embarazo.
- Previene defectos de la columna vertebral, como la espina bífida, y otras malformaciones congénitas.
- Si una mujer ha dado previamente a luz un hijo con un defecto en la columna vertebral, la dosis es mayor.

El ácido fólico es necesario para la producción de glóbulos rojos y la formación del tubo neural



Estudios demuestran que un aumento en el consumo de ácido fólico de la madre antes de la concepción y durante el primer mes de embarazo reduce el riesgo de tener un niño con defecto en el tubo neural.

Las mujeres embarazadas necesitan ácido fólico

- Ayuda en la producción de células sanguíneas
- Crecimiento de la placenta y el feto
- Se necesita para producir nuevo ADN (material genético) en la multiplicación de las células

Sin la cantidad adecuada de ácido fólico, la división celular podría verse afectada, conduciendo posiblemente a un desarrollo insuficiente del feto o la placenta

Las mujeres con deficiencia en ácido fólico tienen más probabilidades de tener un bebé prematuro

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Folic Acid Now Fact Sheet. 2003

Mercereau, P., et al. Spina Bífida and Anencephaly Before and After Folic Acid Mandate – United States, 1995-1996 and 1999-2000. Morbidity and Mortality Weekly Report, volumen 53, número 17, 7 de mayo de 2004, págs. 362-365.

Deficiencia de Vitamina A durante el Embarazo

Aumenta el riesgo de:

- Ceguera nocturna
- Muerte materna
- Aborto espontáneo
- Mortinatalidad
- Bajo peso al nacer
- Baja transferencia al feto



Importancia del Calcio en la Gestación

Deficiencia puede llevar a:

- Disminución del crecimiento y desarrollo fetal
- Alteraciones de la TA
- Favorece el parto prematuro

Recomendación OMS : 1200 mgr

Consecuencias de la Deficiencia Materna de Zinc

- Ruptura de membranas ovulares
- Parto prolongado
- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer
- Mortalidad materna e infantil



Consecuencias de la Deficiencia Materna de Vitaminas B-6 y B-12

- Anemia materna
- Déficit del desarrollo cerebral infantil
- Desórdenes del desarrollo neurológico infantil
- Neuritis materna
- Náuseas y vómitos
- Caries dental (vit. B6)

Causas de la Deficiencia Materna de Vitamina A

- **Ingesta inadecuada**
- **Infecciones recurrentes**
- **Embarazos frecuentes**
- **Mortalidad materna**



Hierro

- Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer necesita más HIERRO del que produce normalmente, pues precisa de mayor cantidad de sangre para transportar nutrientes a su hijo por medio de la placenta, y porque buena parte de ellos son utilizados por el propio hijo en su desarrollo
- Todas las mujeres embarazadas deben tomar un suplemento de hierro

Anemia Materna y Embarazo

- **Mortalidad materna**
- **Reducción transferencia de hierro madre-feto**
- **Bajo peso al nacer**
- **Mortalidad neonatal**
- **Disminución capacidad física**
- **Retraso desarrollo intelectual**



Vitamina C

Importancia en la gestación

- Actúa en la producción de nuevos tejidos.
- Ayuda al organismo materno en la absorción de Hierro.
- Deficiencia en la gestación parece estar relacionada a mayor riesgo de aborto, R.P.M.

Vitamina D y Gestación

- **Absorción del calcio**
- **Desarrollo de los huesos y de los brotes dentales**
- **Aumento de los requerimientos mayor por poca exposición al sol**



Vitamina E y Gestación

- **Antioxidante**
- **Crecimiento fetal**
- **Bloqueando lesiones neurológicas**
- **Protege la integridad de las membranas celulares**

| Requerimiento | NO EMBARAZADA | EMBARAZADA |
|---------------------------------|----------------------|-------------------|
| Vitamina A (mcg retinol) | 750 | 1.500 |
| Vitamina D (UI) | 400 | 800 |
| Vitamina E (UI) | 12 | 15 |
| Acido Ascórbico (mg) | 30 | 50 |
| Acido Fólico (ug) | 200 | 400 |
| Vitamina B6 (mg) | 2,0 | 2,5 |
| Vitamina B12 (mg) | 2,0 | 3,0 |
| Calcio (mg) | 800 | 1.200 |
| Hierro (mg) | 28 | 50 |
| Magnesio (mg) | 300 | 450 |
| Zinc (mg) | 15 | 20 |

Tú médico debe indicarte
Un suplemento de vitaminas y minerales
que cubra las necesidades antes y durante
el embarazo hasta la lactancia





Muchas gracias.....

Esperamos sus preguntas por
este medio.