



E L E M E N T A L

NUTRICIÓN / BIENESTAR

# NUTRICIÓN EN LA DEPORTISTA EMBARAZADA

@koteserrano\_nutri

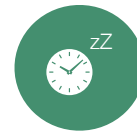


El embarazo es una etapa llena de emociones, alegría y cambios que debe tomarse con responsabilidad y manteniendo un estilo de vida saludable.

Este es el camino más simple para prevenir complicaciones durante el parto y enfermedades que pudiesen afectar de manera crónica la salud de nuestro(a) hijo(a)

Mantener un peso adecuado es fundamental, por lo que es importante hacer hincapié en que la [actividad física](#) y la [alimentación](#) tienen un rol fundamental para lograrlo, teniendo en consideración que estas deben ser recomendadas por un especialista.

# CAMBIOS FISIOLÓGICOS QUE OCURREN DURANTE EL EMBARAZO



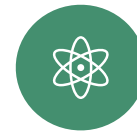
Aumento en los requerimientos de sueño



Aumento de la temperatura corporal



Aumento en el volumen sanguíneo



Aumento modesto de requerimientos de calorías y macronutrientes



Cambios metabólicos y hormonales



Aumento en los requerimientos de micronutrientes



Aumenta el almacenamiento de tejido graso





# NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO

## Calcio

Es un nutriente esencial para mantener la densidad ósea de la madre y lograr un adecuado aporte para el desarrollo del bebé. Este mineral se puede encontrar en productos lácteos, algunos pescados, legumbres, verduras y frutos secos como las almendras.



Kale

100 gramos = 157 mg de Calcio



Berros

1/2 taza = 182 mg de Calcio



Higos secos

240 ml = 35% de los requerimientos diarios



Almendras

26 unidades = 64 mg de Calcio



Bok Choy

170 gramos (1 taza) = 158 mg de Calcio

1 cucharada = 42,6 mg de Calcio



Tahini

1 taza = 245 mg de Calcio



Espinaca cocida



Jugos Florida's fortificado

# NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO

## Hierro

El Hierro es un mineral del cual depende el transporte de oxígeno a los diferentes tejidos de nuestro organismo y del bebé. Se puede encontrar en fuentes animales como carnes rojas, blancas y pescado, y en fuentes vegetales como acelga, espinaca, brócoli y otros.

Su consumo previene:

- Aparición de anemia
- Aborto espontáneo.
- Parto prematuro.
- Bajo peso al nacer del niño(a).

*A través de la dieta se hace difícil cubrir los requerimientos aumentados de Hierro durante el embarazo. Lo mas probable es que tu médico te deje indicado algún suplemento de hierro como por ejemplo Sulfato Ferroso. Este tipo de suplementos puedes generar mayor constipación por lo que será importante que tu dieta favorezca un transito intestinal adecuado.*





## CONTENIDO DE HIERRO DE OTROS ALIMENTOS:



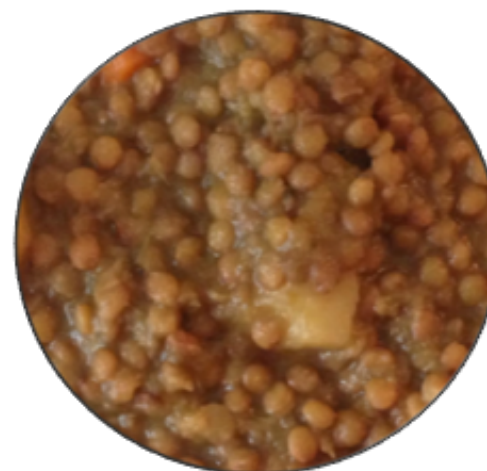
1 taza de porotos cocidos  
= 6,0 mg de Hierro



1 taza de garbanzos cocidos  
= 5,2 mg de Hierro



1 taza de porotos de soya  
cocidos = 8,8 mg de Hierro



1 taza de lentejas cocidas  
= 7,0 mg de Hierro



1 taza de arvejas cocidas  
= 4,7 mg de Hierro



1 taza de acelga cocida =  
4,0 mg de Hierro



# NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO

## *Vitamina C*

Es una vitamina que mejora la absorción del Hierro y es un poderoso antioxidante. Podemos encontrarla en una gran variedad de frutas y verduras, principalmente frutas cítricas como el kiwi, naranja, pomelo, limón, frutillas y otras frutas.

Las verduras también pueden ser un excelente aporte de vitamina C. Algunos ejemplos son el tomate, pimentón, berros, brócoli, el repollo, coliflor, etc.

No se considera necesaria su suplementación siempre que lleves una dieta adecuada debido que esta presente en múltiples alimentos.



# NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO



## Ácido Fólico

También conocida como vitamina B9, el ácido fólico es primordial para evitar malformaciones del feto (espina bífida).

Podemos encontrarlo en los productos integrales como la avena, la harina integral, el pan integral, entre otros.

Se recomienda su consumo tanto los 2-3 meses previos a tu embarazo como en algunas etapas de este.

Verifica la recomendación de tu médico tratante.

## Omega 3

Es un ácido graso, un aceite, que posee grandes cualidades. En la madre previene enfermedades cardiovasculares y el niño mejora el desarrollo del cerebro y la visión nocturna. Podemos encontrarlo en huevos fortificados, pescados, leche purita mamá, aceite omega 3, entre otros.

Atención con el Omega 3 proveniente de algunos suplementos a base de semillas ya que estos no se recomiendan.





## CONTRAINDICADOS

**Alcohol:** no existe límite seguro por lo tanto se recomienda suprimirlo. Una ingesta excesiva en el primer trimestre se asocia a malformaciones y abortos espontáneos.

**Cafeína:** Esta atraviesa la placenta y puede alterar la frecuencia cardíaca del feto. Se recomienda no consumir más de 2 tazas al día. Esta esta en alimentos como el té, café y bebidas energizantes.

**Tabaco:** El monóxido de carbono y la nicotina del humo de tabaco pueden interferir con el suministro de oxígeno de tu bebe. Además, la nicotina cruza fácilmente la placenta concentrándose en la sangre fetal, en el líquido amniótico y en la leche materna. Todo esto puede conducir a diversos problemas asociados como son retraso en el crecimiento fetal y el bajo peso al nacer.

*Si tienes dudas, siempre es importante consultar con tu médico y/o nutricionista sobre qué alimentos o productos que debes evitar.*

## EJERCICIO Y EMBARAZO

La actividad física prenatal debe considerarse una terapia de primera línea para reducir el riesgo de complicaciones del embarazo y mejorar la salud física y mental materna.

Las mujeres embarazadas que actualmente no cumplen con las recomendaciones de actividad física establecidas durante el embarazo, se recomienda un ajuste progresivo hacia ellas.

Las mujeres previamente activas pueden continuar con la actividad física durante el embarazo modificando las cargas según se requiera y siempre y cuando no tengan alguna contraindicación médica o el tipo de deporte que practiquen sea riesgoso para el embarazo.

Todas las mujeres **sin contraindicación** debiesen mantenerse físicamente activas durante el embarazo.

## RECOMENDACIONES:

- Acumular al menos **150 minutos** de actividad física de intensidad moderada cada semana para lograr beneficios de salud clínicamente significativos y reducciones en las complicaciones durante el embarazo.
- Acumular la actividad física durante un mínimo de 3 días por semana; sin embargo, se recomienda estar activo todos los días.
- Incorporar una variedad de actividades de entrenamiento aeróbico y de fuerza para lograr mayores beneficios.
- Agregar yoga y / o estiramientos suaves también puede ser beneficioso.



# CONTRAINDICACIONES DE EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

Como mencionamos anteriormente, todas las mujeres **sin contraindicación médica** debiesen mantenerse físicamente activas durante el embarazo para así, mantenerse saludables e evitar algún tipo de complicación durante el periodo de gestación.

De todas formas, es importante tener presente que existen algunas circunstancias en las cuales se contraindica el ejercicio debido a la condición de la madre o de su hijo.

El control y asesoramiento médico-obstétrico es fundamental para saber en que condiciones te encuentras y si es necesario realizar modificaciones en la actividad o definitivamente suspenderla.

Por otra parte, existen algunos indicios que pueden aparecer durante la practica deportiva que también son signo de suspenderla, por lo que es importante que te asesores de la manera correcta.

## Contraindicaciones absolutas de ejercicio

- Trabajo de parto prematuro.
- Sangrado vaginal persistente sin explicación.
- Placenta previa después de las 28 semanas de gestación.
- Preeclampsia.
- Cuello uterino incompetente.
- Restricción del crecimiento intrauterino.
- Embarazo múltiple de alto orden (por ejemplo: Trillizos).
- Diabetes no controlada tipo I.
- Hipertensión no controlada.
- Enfermedad tiroidea no controlada.
- Otro trastorno cardiovascular, respiratorio o sistémico grave.





## RECOMENDACIONES

- Evita entrenar en ambientes muy calurosos y/o húmedos. Recuerda que tu temperatura corporal estará aumentada y esto puede incidir en la temperatura corporal de tu bebé.
- Evita los periodos largos de ayuno. El principal nutriente que utiliza tu bebé para su crecimiento y desarrollo es la glucosa materna.
- Abstente de realizar ejercicio a alturas superiores a los 1500 - 2000 metros de altura, sin previa evaluación e indicación con un especialista.
- Separa las comidas sólidas de los líquidos y fracciona las comidas para evitar molestias.
- No fumes y evita exponerte al humo del cigarrillo.
- Evita actividades deportivas tales como deportes de combate, buceo, hockey o actividades con alto riesgo de caída o golpes.
- Asesórate en cuanto a la ingesta de calorías y nutrientes que requieres a medida que avanzan las semanas gestacionales. Hay aumentos de estos requerimientos a medida que tu bebé se va desarrollando.
- Si sientes mareos o debilidad antes de ejercitarte o durante el ejercicio, no realices ejercicio y consulta con tu médico tratante.



# LACTANCIA

Los beneficios de la lactancia materna son bien conocidos:

- Favorece a que el útero vuelva a su tamaño original.
- Se reduce la posibilidad de sangrado uterino.
- Favorece el apego.
- Reduce el riesgo de cáncer de mamas.

Durante la lactancia la alimentación y la hidratación son imprescindibles por lo que es importante seguir preocupándose de la ingesta de calorías adecuadas.

Posterior al parto, hay un aumento del gasto energético debido a la producción de leche y también por el retorno a la actividad física. Durante la lactancia, hay un aumento en los requerimientos energéticos de alrededor de 450 calorías diarias para la producción de leche.

La baja moderada y gradual de peso que ocurre en esta etapa es segura y no comprometerá el peso de tu bebé siempre que tu ingesta alimentaria sea la adecuada de acuerdo a tus requerimientos y la actividad física que realices.

En cuanto a la actividad física, es necesario retomarla de manera gradual e individualizada según las características propias de cada una.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- Se flexible con tus horarios de entrenamiento.
- El ejercicio moderado no afecta la cantidad ni composición de la leche.
- Idealmente amamanta a tu bebé antes de entrenar para evitar molestias producto de la leche contenida.
- Utiliza un sostén deportivo que evite el roce y molestias en los pezones.
- Preocúpate de hidratarte de la manera adecuada antes, durante y posterior a la actividad física.
- Si quieres retomar la actividad física, 2-3 semanas posteriores al parto es importante que verifiques tus parámetros bioquímicos de hierro para asegurarte de que todo este en orden y tu retorno deportivo sea seguro.



## DEPORTISTAS

Claramente, las deportistas tienen un nivel de condición física y de entrenamiento superior a las mujeres que entrenan de manera amateur o recreativa.

Cuando estamos discutiendo sobre deportistas embarazadas o atletas, se requiere una supervisión estricta. Por lo tanto, la supervisión nutricional a través de la evaluación de las necesidades energéticas y el gasto energético es crucial.

A pesar de que no se han realizado grandes estudios referente al impacto del embarazo en mujeres deportistas de elite, dentro de las recomendaciones que se plantean en diferentes consensos podemos mencionar:

- Se sugiere evitar esfuerzos por sobre el 90% de la Frecuencia cardiaca máxima de forma prolongada y repetitiva. Se aconseja que este tipo de actividades no se realicen por más de 15 minutos.
- Los ejercicios de alta intensidad se deben limitar a no más de 3 veces a la semana.
- Posterior a las 20 semanas gestaciones, se deben evitar actividades deportivas de alto impacto o con riesgo elevado de caídas.



*Los entrenamientos deben ser dirigidos, de acuerdo a la condición de la deportista, por un profesional que cuente con los conocimientos adecuados para tratar con los cambios inducidos por el embarazo.*

- En caso de existir la necesidad de consumir algún medicamento durante el embarazo, asegúrate de verificar la legislación actual sobre control de Dopaje.
- Para la deportista embarazada, la principal ayuda ergogénica será la manipulación de la dieta y la hidratación cuyas recomendaciones son similares a las atletas femeninas no embarazadas considerando las calorías y necesidades adicionales según semana gestacional del embarazo.