

3. TIPS SALUDABLES

IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO: TIPS PARA PREVENIR LA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Marisol Serrano Rincón¹, Rebeca Monroy Torres²

¹Alumna Pasante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, adscrita al programa PREPP del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. ²Responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad alimentaria de la Universidad de Guanajuato, Campus León.

Correo electrónico: Marisol.serrano_r96@outlook.es

Palabras clave: diabetes gestacional, alimentación correcta, estilo de vida, resistencia a la insulina.

La adecuada alimentación durante el embarazo debe ser vital y prioritario, por los beneficios que tendrá tanto a la madre como al recién nacido. Una alimentación correcta es aquella que está relacionada a los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades. (NOM-043-SSA2-2012).

Se considera que una alimentación es saludable para cada etapa de la vida cuando es completa, variada, equilibrada, suficiente e inocua; no obstante, cada periodo tiene sus propias particularidades y demandas fisiológicas específicas por lo que la selección y diseño de una alimentación correcta debe lograr cubrir estas necesidades fisiológicas, pero que también el acto de alimentarse conlleva necesidades emocionales y culturales. La gestación comprende procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno, así como importantes cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en las madres encaminadas a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto.

La diabetes gestacional surge a la suma de factores que se originan por parte de proceso de embarazó como el aumento progresivo de los niveles de glucosa en sangre y la deficiencia de respuesta de la insulina durante las etapas de gestación ocasionando insulinoresistencia, otros factores son la predisposición genética de la madre y su estilo de vida relacionado con malos hábitos alimenticios y sedentarismo.

La diabetes gestacional es una situación que presentan algunas mujeres durante el embarazo, caracterizada por la aparición de un nivel elevado de glucosa en sangre, que no presentaba antes del embarazo. Se identifica la diabetes gestacional durante el tercer trimestre de embarazo, el diagnostico se realiza a través de la prueba de curva de tolerancia de glucosa en ayunas y el resultado es superior o igual a 126mg/dL además, tomando en cuenta la sintomatología, aumento de la frecuencia urinaria, sed y hambre. Para identificar si la madre presenta diabetes gestacional debe tener los siguientes factores de riesgo: obesidad, edad avanzada, preclamsia, infecciones frecuentes durante el embarazo y abortos, cuando es el caso de una madre con intolerancia a los hidratos de carbono.

La diabetes mellitus gestacional es uno de los relevantes problemas metabólicos más relevantes que se presentan durante el embarazo, afecta entre 3 y el 14% de mujeres embarazadas de México y afecta a más del 10% de las mujeres embarazadas mayores de 25 años y en el caso de las madres guanajuatenses afecta a 3.18%. Otros factores de riesgo son presencia de obesidad, historia personal durante embarazos anteriores padecieron DMG, intolerancia a la glucosa o glucosuria, o algún antecedente de un familiar en primer grado con diabetes mellitus y edad mayor a 25 años.

La diabetes mellitus gestacional puede causar problemas a la madre y al hijo durante el embarazo, el parto y en los siguientes años de vida. En el caso del bebé, el estado metabólico puede originar un crecimiento excesivo, problemas respiratorios, mayor riesgo a desarrollar obesidad y cuando se encuentre en la edad adulta incrementa su susceptibilidad a desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

En el caso de la madre por lo general, la diabetes gestacional desaparece después del parto, pero en algunas mujeres pueden desarrollar en un futuro diabetes mellitus tipo 2 o generar una de las complicaciones más graves: cetoacidosis diabética. Durante este

periodo una de las estrategias preventivas es contar con una buena alimentación durante el embarazo que proporcione los nutrientes adecuados y suficientes para ayudar al desarrollo y crecimiento del organismo del feto y a un buen estado de salud. La alimentación correcta durante la gestación se evidencia con la disminución y el control de glucosa. Un plan de alimentación para diabetes mellitus gestacional debe contar con todos los macro nutrientes y micro nutrientes ya que cada uno funge un papel indispensable para el funcionamiento y maduración de cada sistema orgánico.

El plan de alimentación para diabetes mellitus gestacional debe abordar ciertas características peculiares como es el caso del cuidado de la ingesta de hidratos de carbono; algunos tipos de alimentos pertenecientes a este grupo son los cereales, las frutas, los productos lácteos y las verduras. En este caso, se pueden clasificar de acuerdo a la rapidez con la que el alimento eleva el nivel de azúcar (glucosa) en sangre (índice glucémico).

En este sentido, una elección adecuada es el preferir los alimentos que tienen un bajo índice glucémico (que al ser consumidos elevan de forma más lenta la glucosa en la sangre), se debe tener cuidado con el azúcar y los dulces concentrados, pues aumentan rápido y significativamente la glucosa en la sangre sin aportarle al cuerpo la nutrición que necesita. Por otra parte, los alimentos con alto contenido de fibra, como los panes y los cereales integrales (o de grano entero como la avena, amaranto, trigo, salvado), las verduras frescas, los frijoles y fruta, son ejemplos de alimentos con bajo índice glucémico.

Tips dietético nutricionales

El tratamiento para la diabetes mellitus gestacional es un abordaje integral y multidisciplinario que realiza la labor médica y nutricional con el objetivo de lograr y mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los rangos normales, asegurar un embarazo saludable, satisfacer las exigencias nutricionales del bebe y a si la madre e hijo no corran el riesgo de presentar diabetes tipo 2 y sus complicaciones en un futuro próximo.

Estrategia del tratamiento médico nutricional

Integrar las dosis de insulina en los horarios de comidas y actividad física, con dosis fijas de insulina, las horas y la cantidad de los hidratos de carbono ingeridos debe ser regular y equilibrada.

Requerimientos calóricos: es importante mencionar que el requerimiento energético de la madre sí se incrementa con el embarazo, pero este incremento es acorde a cada trimestre.

1° trimestre = +150 - 200kcal

2° trimestre = + 200 - 250 kcal

3° trimestre = + 250 - 285 Kcal

La ingestión de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre.

Macronutrientos

En la distribución del requerimiento de macronutrientos se le designa la cantidad de 35 a 50% de hidratos de carbono con la recomendación de ingerir alimentos de bajo y moderado índice glucémico como cereales o granos integrales y leguminosas, 25g de fibra al día la cual ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir durante el embarazo como es el caso del estreñimiento; para lípidos se recomienda del 30 a 40%; y en el caso de las proteínas se destina el 20%.

Micronutrientos

Vitaminas

Ácido fólico B9. La ingesta diaria recomendada durante el embarazo es de 400 microgramos, durante la gestación ayuda prevenir algún defecto del tubo neural del feto (espina bífida y anencefalia) esta vitamina se encuentra principalmente en los vegetales verdes oscuros, como el brócoli y la espinaca, en las legumbres, como los frijoles o garbanzos, y en los cereales enriquecidos.

Vitamina D. Es necesaria para la fijación y metabolismo de calcio y fósforo, pero durante el embarazo se le ha relacionado con la prevención de nacimiento pretérmino, la ingesta recomendada es de 400 IU. Se encuentra en alimentos como pescados azules y lácteos.

Vitamina B12. Interviene en el desarrollo de músculos y sistema nervioso del bebe, además una deficiencia durante el embarazo aumenta el riesgo de padecer diabetes mellitus y

complicaciones durante el parto. Los alimentos que proporcionan vitamina b12 son los de origen animal.

Vitamina B6. La piridoxina es importante en el embarazo debido que ayuda al desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento del feto en general. La podemos encontrar en los siguientes alimentos en carnes, pescados, frutos secos y legumbres.

Minerales o nutrimentos inorgánicos

Hierro. Es fundamental debido a que el volumen sanguíneo de la madre aumenta. Además, durante el parto hay pérdida de sangre, por lo que sus requerimientos suelen ser altos incluso después del embarazo. La ingesta diaria es de 120 mg al día los alimentos como principal fuente de hierro son carnes rojas, vísceras y mariscos, también se puede encontrar en legumbres y verduras, pero para una mayor absorción se debe combinar con fuentes alimenticias que contengan vitamina C.

Calcio. Durante el embarazo las recomendaciones de este oligoelemento son de 1200 mg/día. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal. Lo podemos encontrar en los lácteos, vísceras, carnes rojas, mariscos verduras, hortalizas, quelites, en menor medida, los cereales integrales y frutos secos.

Yodo. Es fundamental para la síntesis de hormonas tiroideas, responsables del metabolismo basal de la mujer embarazada. Durante el embarazo, las hormonas tiroideas aumentan por su contribución en el crecimiento del feto y maduración de tejidos, recomendación de ingesta 220mcg se puede obtener al consumir pescados, mariscos y algas.

Hidratación: Durante el embarazo el organismo materno retiene agua, en parte. Parte del agua que se ingiere es usada para la producción de líquido amniótico. Algunas condiciones, además de las climáticas y de la actividad física incrementan la necesidad de agua, durante el embarazo la ingesta recomendada es de 2700 a 4800 mL al día.

Actividad física: Se recomienda la actividad física moderada y regular siempre que no exista contraindicación obstétrica.

Conclusión: La alimentación de la gestante necesita ser equilibrada para ayudar a controlar los niveles de glucosa hasta el término del embarazo, además debe aportar la suficiente cantidad de macro y micronutrientes necesarios para mantener la estabilidad de salud del hijo y la madre.

BIBLIOGRAFÍA

1. González RNC, Rodríguez BC, Salceado VM, Actualidades en diabetes gestacional [en línea] 2014 [4/09/2018] Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2014/sm145f.pdf>
2. Frias OJS, Pérez EC, Diabetes mellitus gestacional una aproximación a los conceptos actuales sobre estrategias diagnósticas. Scielo. [en línea] 2016 [4/09/2018] Disponible en : <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00769.pdf>
3. Monroy TR,Reeves ACC,Naves SJ,Macias EA, Influencia de una dieta individualizada en el control de la diabetes mellitus gestacional [en línea] 2008 [3/10/2018] 76(12):722-9 Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsMex/gom-2008/gom0812e.pdf>
4. Castillo A,Diabetes mellitus gestacional generalidades,RMCR [en línea]2011 [13/12/2018] 109-113.Disponible en URL: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/596/art19.pdf>
5. Aguilar J, Sánchez A, Rodríguez B, Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática, NUTHOSP [en línea] 2014 [13/12/2018] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100001