

Estar embarazada, ¿significa que debes comer por dos personas?

¿Alguna vez has escuchado la frase “cómo estás embarazada, debes comer por dos”? Esta frase es uno de los mitos más populares en la población durante la gestación (Montoya, 2021). Aunque ya se ha desmitificado este mito, sigue estando presente en la actualidad. La ciencia indica que no se debe consumir más cantidad de alimentos; sino de mejor calidad, atendiendo las recomendaciones dietéticas a embarazadas de acorde a su edad.

La nutrición en la mujer embarazada es primordial, ya que una dieta baja en nutrientes conduce a que la madre padezca de anemia, preeclampsia, hemorragias y hasta causarle la muerte (Wang, 2023). Cuando esta es inadecuada, el bebé puede presentar un bajo peso al nacer, un retraso en su crecimiento y desarrollo infantil y determinar la supervivencia del infante (UNICEF, 2024). La teoría de Barker y sus colaboradores, demostró que neonatos con bajo peso al nacer desarrollaron enfermedades metabólicas como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares en la adultez (Faa, et al., 2024). Esta teoría resalta la importancia de la dieta materna durante la gestación como un factor de protección para reducir la incidencia de la obesidad en la niñez (Mameli, Mazzantini y Zuccoti, 2016).

Otra teoría importante es la de los primeros 1,000 días de vida, que demuestra que la programación del recién nacido está directamente relacionada con la alimentación, que abarca desde la concepción hasta los dos años. Este intervalo de tiempo es crucial al ser una ventana de oportunidades para identificar los riesgos de padecer enfermedades no transmisibles (Likhari y Patil, 2022).

Podemos destacar un estudio realizado durante la pandemia de COVID, que analizó un amplio número de investigaciones sobre los factores que causan el incremento de riesgo en desarrollar COVID-19, indicando que adultos y jóvenes que nacieron con muy bajo peso o fueron pretérmino debería ser considerado como un “subgrupo” para el desarrollo severo de la enfermedad o hasta el fallecimiento. Los investigadores mencionan que la identificación de este “grupo de riesgo”, podría ayudar a identificar el COVID severo en fases tempranas y hasta dar un mejor tratamiento terapéutico (Gerosa, et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (2023), recomienda que, durante el embarazo, se incremente el consumo de alimentos que contengan una adecuada energía, vitaminas y minerales como vegetales verdes y naranjas, carnes, pescado, frijoles, nueces, cereales integrales y frutas. Además, el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (2019) recomienda que la gestante asista a su control prenatal, consuma alimentos y bebidas ricos en ácido fólico, hierro, calcio y proteínas. Así

como también, evitar el alcohol, pescado y carnes crudas o con poco cocimiento. Estas recomendaciones permitirán un buen desarrollo para el binomio madre-hijo.

Por lo tanto, la nutrición antes, durante y posterior al embarazo debe ser una parte esencial, ya que afecta directamente la salud de la madre y del hijo, así como es una clave fundamental para determinar si será propenso a padecer de enfermedades cardiovasculares o metabólicas y de la misma forma será una forma de predecir como será la salud en su etapa adulta.

Referencias:

- Montoya, M. (2021). *Are pregnant women really eating for two? Not quite*. The University of New Mexico. Recuperado el 7 de enero de 2025: <https://unmhealth.org/stories/2021/01/eating-for-two.html>
- Faa, G., Fanos, V., Manchia, M., Van Eyken, P., Suri, J. S., & Saba, L. (2024). The fascinating theory of fetal programming of adult diseases: A review of the fundamentals of the Barker hypothesis. *Journal of Public Health Research, 13*(1). <https://doi.org/10.1177/22799036241226817>
- Gerosa, C., Faa, G., Fanni, D., Manchia, M., Suri, J. S., Ravarino, A., & Van Eyken, P. (2021). Fetal programming of COVID-19: may the barker hypothesis explain the susceptibility of a subset of young adults to develop severe disease?. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences, 25*(18).
- Likhar, A., & Patil, M. S. (2022). Importance of Maternal Nutrition in the First 1,000 Days of Life and Its Effects on Child Development: A Narrative Review. *Cureus, 14*(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30083>
- Mameli, C., Mazzantini, S., & Zuccotti, G. (2016). *Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity*. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 13*(9), 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2019). *Recomendaciones de salud para las mujeres embarazadas*. Recuperado el 03 de enero de 2025: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/mujeres-embarazadas>
- UNICEF. (2024). *Improving Maternal Nutrition Acceleration Plan*. Recuperado el 04 de enero de 2025: <https://www.unicef.org/nutrition/maternal-nutrition-acceleration-plan>

- Vargas, V., Beltrán, K., & Arroyo, K. (2023). *Fisiopatología de la programación fetal y su repercusión en la salud futura*. *Ginecología y Obstetricia de México*, 91(8). <https://doi.org/10.24245/gom.v91i8.8688>
- Wang, F. (2023) The importance of diet during pregnancy: *Impacts on the developing baby and maternal health*. *Clinical Nutrition & Hospital Dietetics*, 43 (3). Recuperado el 04 de enero de 2025: <https://www.revistanutricion.org/articles/the-importance-of-diet-during-pregnancy-impacts-on-the-developing-baby-and-maternal-health-105951.html>
- World Health Organization. (2023) *Nutrition counselling during pregnancy*. Recuperado el 04 de enero de 2025: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-counselling-pregnancy>

Sobre las autoras:

María del Rosario Ramírez Machorro, Licenciada en Enfermería por la Universidad de las Américas Puebla, 2022. Obtuvo el primer lugar en la presentación de trabajos en la 28th Edition of World Congress on Nursing Education & Research en 2018. Actualmente, colabora en investigaciones científicas con profesores de la Universidad de las Américas Puebla.

Contacto: maria.ramirezmo@udlap.mx

Rosario Guadalupe Ramírez Machorro, Licenciada en Enfermería por la Universidad de las Américas Puebla, 2022. Obtuvo el primer lugar en la presentación de trabajos en la 28th Edition of World Congress on Nursing Education & Research en 2018. Actualmente, colabora en investigaciones científicas con profesores de la UDLAP.

Contacto: rosario.ramirezmo@udlap.mx

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira, Doctora y Maestra en Salud Colectiva por la Universidad Federal del Espíritu Santo, y Licenciada en Nutrición por la Facultad Católica Salesiana do Espírito Santo. Cuenta con una especialización en Gestión de Políticas Públicas en Género y Raza. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 1 e investigadora en el Estudio Longitudinal Brasileño de Salud de Adultos, el mayor estudio epidemiológico de América Latina. Su investigación se centra en la epidemiología nutricional, con énfasis en enfermedades crónicas no transmisibles, y ha contribuido con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Actualmente, es profesora de tiempo completo en el Departamento Académico de Ciencias de la Salud de la Universidad de las Américas Puebla.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx