

3

La dieta de las embarazadas españolas no cumple las guías alimentarias

Según los últimos estudios, la alimentación de las embarazadas presenta insuficiencias y desequilibrios que es importante corregir¹.

% de gestantes que no alcanzan la recomendación de consumo:



45%
Fruta y verduras



49%
Pescado



50%
Lácteos



70%
Cereales y legumbres

4

Repercusión de la dieta inadecuada: ingesta insuficiente de nutrientes clave

Existen ingestas bajas de nutrientes clave en un elevado porcentaje de embarazadas¹.



50%
Ácido fólico

50%
Yodo

50%
Hierro

50%
Calcio

50%
Vitamina D

50%
Omega-3



LA LECHE, FUNDAMENTAL EN LA NUTRICIÓN DE LA FUTURA MAMÁ



1. Leche como vehículo de salud en situaciones fisiológicas especiales: Mujer gestante. 2018. 2. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Moreiras, O et al. Tablas de composición de alimentos. Ed. Pirámide (grupo Anaya, SA) 18ª edición. 2016. 3. Control prenatal del embarazo normal. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Mayo 2017. 4. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, D. C.: National Academies Press; 2002. 5. VIII Estudio Cinfasalud. Percepción y hábitos de las mujeres españolas durante el embarazo. 2018. 6. Magdaleno, G et al. Suplementos nutricionales durante la gestación. Matronas Prof. 2008;9(4):13-17.

1 La alimentación de la madre clave antes, durante y después del embarazo

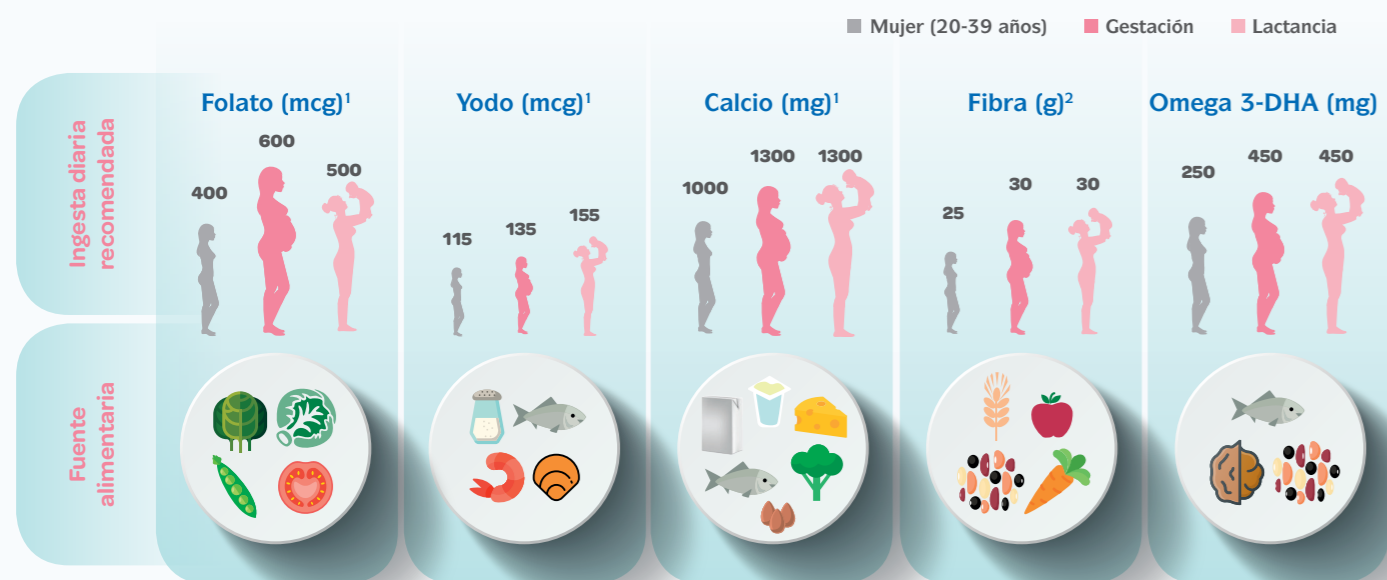
Una alimentación correcta en este período es clave para el bienestar materno y para el desarrollo presente y futuro del bebé¹.

Madre	Bebé
Adecuada ganancia de peso	Reducción de riesgo de malformaciones
Prevención de anemias	Mejora de la salud en la edad adulta
Menor riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y obesidad	Adecuado peso al nacer
Disminución de náuseas, vómitos y estreñimiento	Prevención de prematuridad
Mejor preparación para la lactancia	Desarrollo nervioso, ocular y motor



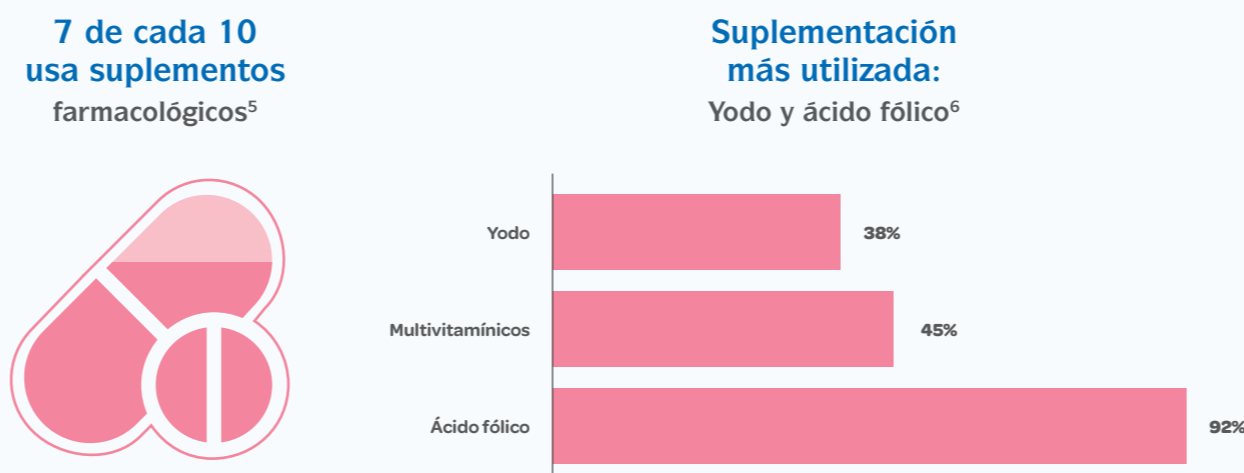
2 Ahora más que nunca: dieta completa, variada y equilibrada

Las necesidades de energía y nutrientes son mayores y es necesario cubrirlas con una alimentación equilibrada y adaptada a los requerimientos especiales en esta etapa²⁻⁴.



5 La suplementación de vitaminas y minerales puede ayudar a alcanzar las ingestas necesarias de algunos nutrientes

Debido a las necesidades particulares de las embarazadas, la utilización de suplementos nutricionales es usual para prevenir las deficiencias de algunos micronutrientes.



7 Leche y derivados, fundamentales para la nutrición de la madre y del futuro bebé

La leche tiene un papel insustituible en la dieta de la embarazada, influyendo en la salud nutricional de la madre y el desarrollo del futuro bebé¹.



*VRN: Valor de Referencia Nutricional

6 La fortificación de alimentos es otra opción para aportar los micronutrientes de forma más natural

Algunos de los alimentos que con más frecuencia se enriquecen con nutrientes son¹:

- Cereales y derivados
- Lácteos fermentados
- Leche

8 La leche es un vehículo óptimo para aportar nutrientes a madre e hijo



- 1 Gracias a sus características físico-químicas¹
- 2 El aporte de nutrientes como el calcio o la vitamina D¹
- 3 Está presente en el 99% de los hogares españoles¹