



Revista Más Salud FacMed, Edición Digital, 2022.
Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma
de México (UNAM).

Cuidado de la alimentación durante el embarazo

Síndrome del feto alcohólico

*Erick Alexis Cortés**

La salud materna se logra cuando se tienen los cuidados adecuados durante la maternidad, un periodo que dura aproximadamente mil días y que comprende desde la concepción y la gestación, hasta el último día de la lactancia. Uno de los principales aspectos que se **debe cuidar es la alimentación**.

En los últimos años **se ha duplicado la incidencia de obesidad en las mujeres durante el embarazo** (la prevalencia incrementó del 16 por ciento al 30 por ciento). Pero al mismo tiempo se ha incrementado el número de casos de **anemia** (22 por ciento). Aunque pueden parecer estadísticas contradictorias, muchas de las mujeres encinta que presentaron anemia también tenían sobrepeso, por lo cual, se hace evidente que el problema obedece a la calidad de la nutrición.

Una mala alimentación tiene repercusiones maternas y fetales. En el caso de la madre, **una ingesta excesiva de carbohidratos incrementa los riesgos de diabetes gestacional o preeclampsia** (enfermedad hipertensiva). Mientras que una **desnutrición puede causar abortos espontáneos y partos prematuros**.

Aunque es común escuchar que una mujer embarazada debe comer por dos, lo cierto es que **duplicar las raciones de comida incrementa las complicaciones asociadas al sobrepeso**. Lo más recomendable es que la madre lleve un control médico de su peso y su nutrición con un especialista que le guíe e indique las cantidades, los alimentos y los suplementos adecuados que debe consumir para evitar el exceso y el déficit de nutrientes.

¿Hay algo que no se pueda ingerir durante el embarazo?

Muchas personas creen que el **café** no debe ser consumido durante el embarazo, aunque en realidad no se ha reportado una incidencia de afecciones en el desarrollo fetal ni se han observado complicaciones asociadas a su ingesta. No obstante, una sobredosis de cafeína sí puede generar reacciones indeseadas que puedan poner en riesgo la salud de la madre, sobre todo si se presenta insomnio o hipertensión. Por lo cual, se recomienda que la madre beba café con moderación.

Por el contrario, **el alcohol sí debe evitarse por completo durante el embarazo**. El **Síndrome del Feto Alcohólico** es una afección que causa alteraciones en el desarrollo del producto, tanto en la formación de la estructura del feto, como en el desarrollo cognitivo, lo cual repercute en los logros y en el desarrollo intelectual del infante.

Los estudios no han dejado claro qué cantidad es segura consumir, por lo cual, el consejo de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia es **evitar la ingesta de alcohol durante el embarazo**.

Además de evitar el alcohol y llevar una buena alimentación, **el ejercicio es fundamental** para mantener la salud. Por lo tanto, durante el embarazo se recomienda tener actividad física,

pero esta debe limitarse a los ejercicios que fomenten la movilidad de la madre, es decir, **caminata, estiramientos y yoga** para mujeres embarazadas. Deben evitarse los esfuerzos y los movimientos bruscos.

Para mantener la salud materna, es recomendable que la madre acuda regularmente con varios especialistas de la salud para tener la mejor guía de cuidados durante su embarazo.

[Ver artículo en massalud.facmed.unam.mx](http://massalud.facmed.unam.mx)

Bibliografía y fuentes

Entrevista con el Dr. Gerardo Reyes Díaz, médico especialista en Reproducción, Ginecología y Obstetricia.

Síndrome del Feto Alcohólico



También llamado Síndrome de Alcoholismo Fetal o Síndrome Alcohólico Fetal, es una afección en el feto causada por la exposición al alcohol durante el embarazo, lo cual **causa daños irreversibles** que incluyen **deformaciones físicas, alteraciones en el sistema nervioso, el corazón y daño cerebral**.

Se ha observado que los hijos de madres que ingieren alcohol durante el embarazo tienen un mayor riesgo de presentar deterioro cognitivo, lo que **repercute en sus logros y en el desarrollo intelectual** durante sus primeros años de vida.

¿Y si tomo sólo una copa?

Los estudios no han dejado claro qué cantidad de alcohol es segura consumir, por lo cual, el consejo de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia es **evitar por completo su ingesta durante el embarazo**.



¿Y si no sabía que estaba embarazada y bebí alcohol?

Aunque las alteraciones se pueden dar desde la etapa embrionaria, los efectos adversos en el feto dependen no sólo de la dosis, sino también del tiempo de exposición, por lo cual, se debe **dejar de consumir alcohol por el resto del embarazo para evitar el riesgo de daño fetal**.

Con información de: Dr. Gerardo Reyes Díaz, médico especialista en reproducción, ginecología y obstetricia.

Para mayor información, consulta nuestro programa +Salud en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=1yDOLzF-8ws>

