

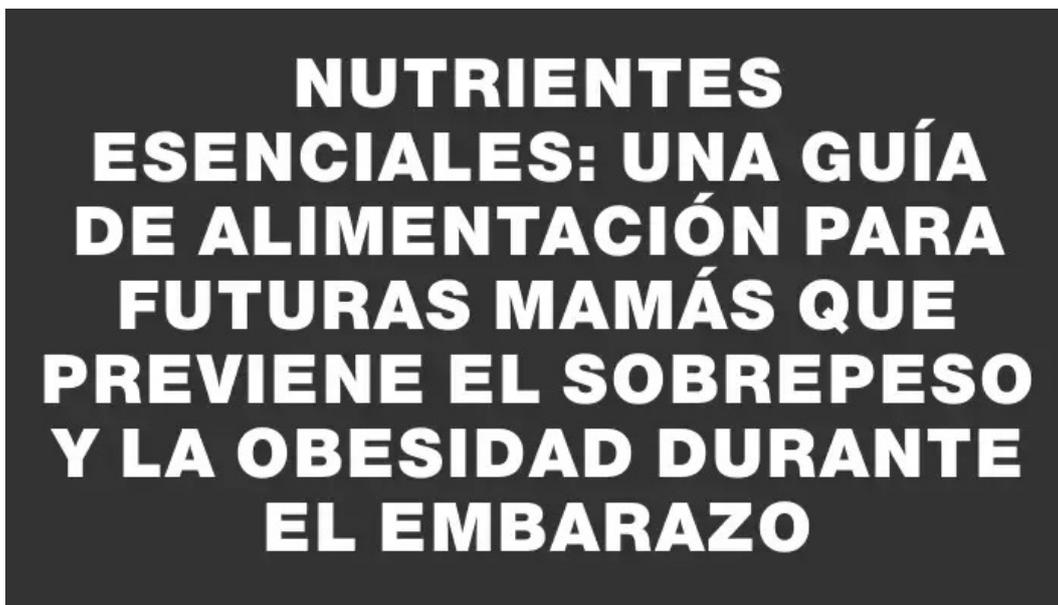
Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo

Principal



Publicada el: 03/12/24	Visitas: 46
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 19	Puntaje: 4.1

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/nutrientes-esenciales-una-guia-de-alimentacion-para-futuras-mamas-que-previene-el-sobrepeso-y-la-obesidad-durante-el-embarazo_10364.php



Principal

Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo

Nutrientes clave: una guía completa de alimentación para futuras mamás que ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad en el embarazo.

Presentación de la Nueva Guía de Nutrición para Embarazadas

El Ministerio de Salud Pública de Uruguay ha lanzado una nueva guía de nutrición destinada a mujeres embarazadas, con el propósito de enfrentar el creciente desafío del sobrepeso y la obesidad durante el embarazo.

Estadísticas Alarmantes

Virginia Natero, coordinadora de nutrición de la cartera, comunicó que un preocupante 47% de las mujeres embarazadas en el país enfrentan estas condiciones.

Durante la presentación, Natero subrayó que "el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo no solo impactan la salud de la mujer, sino también la del bebé", advirtiendo sobre los riesgos asociados, que incluyen un aumento en la cantidad de cesáreas, preeclampsia y otras complicaciones.

Asimismo, la coordinadora indicó que esta situación incrementa las probabilidades de que el niño desarrolle sobrepeso y obesidad en la adultez, además de enfermedades no transmisibles.

Objetivos de la Nueva Guía

La guía está diseñada especialmente para profesionales de la salud, particularmente licenciados en nutrición, y ofrece una recopilación de las evidencias científicas más recientes.

Natero afirmó: "Lo que buscamos es proporcionar herramientas para abordar a las embarazadas en diferentes situaciones y, de este modo, contribuir a una gestación más saludable".

Recomendaciones Alimenticias

Este documento destaca la relevancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación.

Se sugiere consumir una variedad de alimentos provenientes de todos los grupos alimenticios, incluyendo vegetales, lácteos, pescados frescos, carnes magras, legumbres y aceites de calidad.

Además, se aconseja reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcar y sal.

Respecto al consumo de carnes, la guía propone un enfoque mayor en pescados grasos, preferiblemente frescos, mientras se recomienda disminuir el consumo de carnes rojas y evitar fiambres procesados.

Atención Personalizada

"El proceso de nutrición debe ser personalizado, teniendo en cuenta las

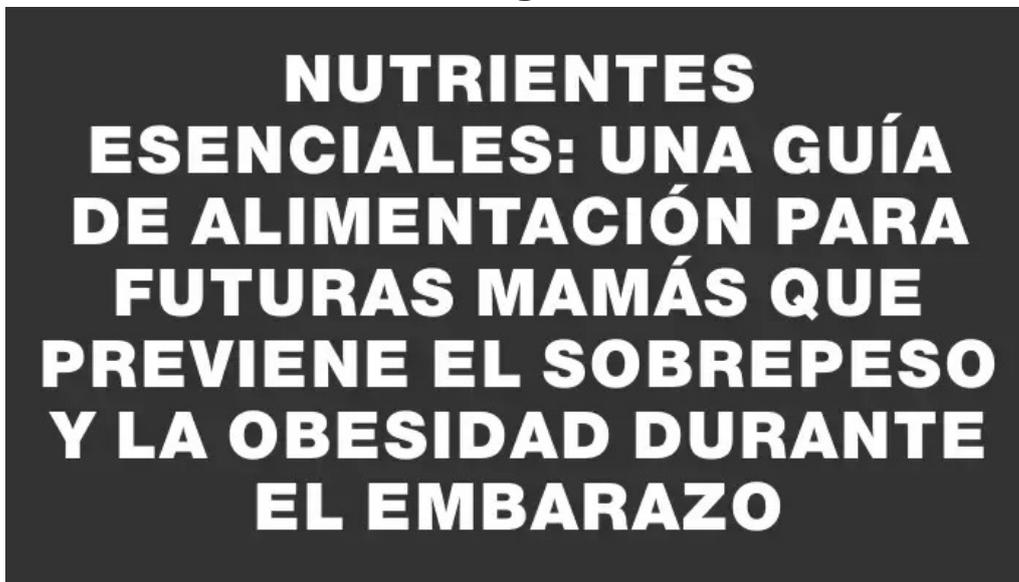
preferencias y necesidades de cada mujer”, destacó Natero, enfatizando la importancia de la consulta con un licenciado en nutrición.

Algoritmo para Derivaciones

Una de las características más destacadas de la guía es un algoritmo que orienta a los profesionales de la salud sobre cuándo es necesario derivar a las embarazadas a un nutricionista. Esto asegura que las mujeres reciban la atención adecuada y mantengan una salud óptima durante y después del embarazo.

Fuente: Telenoche

Imágenes



s esenciales una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el e

Tags

obesidad, sobrepeso, profesionales, consumo, embarazadas, mujeres, alimentos, coordinadora, algoritmo, frescos, pescados, embarazo

Noticias relacionadas

4.0 * *Solicitan ampliar el tiempo de atención para mujeres embarazadas en los centros de salud*

3.7 * *El Dr. Ricardo Díez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

4.6 * *La Anep lanza un nuevo protocolo para gestionar el embarazo adolescente en las instituciones educativas*

- 4.1 *** *Lanzan iniciativa de vacunación dirigida a embarazadas para proteger a los niños del virus respiratorio sincitial*
- 3.8 *** *Alarma en el sector de Salud por el incremento de la obesidad infantil y la mayor exposición a pantallas*
- 3.9 *** *Salud Mental en el Centro de Atención: El Ministerio de Salud Pública presenta una nueva guía para abordar la ansiedad y la depresión*
- 3.8 *** *Las sustancias más populares entre los uruguayos: alcohol, tabaco y marihuana*
- 4.0 *** *Se establece veda por marea roja en Maldonado: queda prohibida la captación, comercialización y transporte de moluscos bivalvos*
- 4.8 *** *Más de 370.000 uruguayos enfrentan dificultades con el consumo de alcohol*
- 3.6 *** *Creciente preocupación en Uruguay: la obesidad infantil se transforma en un desafío alarmante*

Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional

Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024