



Kan Oxlahum
Semilla C6smica



INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL

Nutrici3n consciente gestacional.

Los primeros mil d1as del ser humano es crucial y cr1tico porque determinar1 en m1s 50% de su metabolismo en su adolescencia, juventud temprana y adultez con base en los alimentos que se consumen en este per1odo. Para comprender lo crucial es necesario recordar los procesos y variables que el ser humano experimenta incluso antes de su creaci3n.

Desarrollo fetal: se consideran los factores ambientales pre o post natales tempranos que influyen en programaci3n gen1tica alterada con subsecuentes cambios que implican riesgo para el desarrollo de las enfermedades.

Epigen1tica: cambios en la expresi3n g1nica con base en los est1mulos internos/externos.

Programaci3n metab3lica: considera la exposici3n a diferentes nutrientes en la vida pre y post natal temprana (primeros a1os), porque determinar1n su metabolismo y desencadenar1n en enfermedades en su adultez.

Nutrigen3mica: estudia como la nutrici3n en per1odo cr1tico pre y post natal influye en el desarrollo fetal.

El d1ficit o exceso de nutrientes se transformar1n en alteraciones estructurales permanentes que inciden en el crecimiento, metabolismo y neurodesarrollo del ser humano y procesos patol3gicos como aterosclerosis, hipertensi3n, obesidad, diabetes y c1ncer.

Si hay pocos nutrientes vitales antes de la fecundaci3n y durante la gestaci3n el ser en formaci3n activar1 mecanismos de sobrevivencia en corto plazo para sobrevivir y a largo ser1 un factor de riesgo que detonar1 enfermedades cr3nico degenerativas.

Nutrigen1tica: estudia la interacci3n que existe entre la dieta y la enfermedad; de forma tal, que permite elaborar una dieta personal para disminuir los riesgos.

“La nutrici3n gestacional y 1ª infancia tiene efectos permantes en el neurodesarrollo, metabolismo, crecimiento, procesos patol3gicos y ECD en la adultez”.

Hipótesis de Barker 80's: sostiene que la nutrición durante el período intrauterino y la exposición a infecciones luego del nacimiento, determinan la susceptibilidad de enfermarse en la vida adulta.

Programación Fetal: se refiere a todas las adaptaciones fisiológicas del ser en desarrollo que hace ante un microambiente adverso (déficit o exceso de nutrientes, oxígeno y drogas) y que ocurren en una etapa crítica estructural y funcional que influirán permanentemente en su vida extrauterina.

COMIDA: cualquier cosa que ingerimos.

ALIMENTO: sustancia que entra al organismo y libera energía.

ALIMENTACIÓN: lo que comemos.

NUTRICIÓN: lo que las células reciben.

METABOLISMO: cambios químicos celulares para obtener energía para todas las funciones y eliminar toxinas.

MACROFUNCIONES VITALES: digestión, asimilación, eliminación.

MACRONUTRIENTES: proteínas (origen animal, vegetal); hidratos de carbono (simples, y complejos) y lípidos.

MICRONUTRIENTES: vitamina, minerales y oligoelementos, ácidos grasos esenciales, fibra, agua.

ÍNDICE GLICÉMICO, hace referencia al tiempo en que tarda en llegar la glucosa contenida en un alimento al torrente sanguíneo. Concepto creado por el médico David J. Jenkins y su equipo en 1981, en la Universidad de Toronto.

CARGA GLICÉMICA, es el tiempo en que la glucosa del alimento ingerido permanecerá en la sangre. Concepto desarrollado por Willet y sus colegas en Harvard, 1997.

Una **dieta saludable** es aquella que de manera frecuente se integra por alimentos de carga baja a moderada y excepcionalmente y en menor cantidad alimentos de alta carga glicémica. Otro aspecto importante es conservar la siguiente relación: si se está saludable 70-30% de alimentos crudos/cocinados, en caso de tener alguna enfermedad la relación ideal sería 80-20%, a lo que se le conoce como dieta alcalina reactiva.

> tiempo = **insulino estimulante**

Al consumir alimentos de alta carga glicémica se requerirá de la presencia de insulina para bajar la hiperglucemia que causa la glucosa de ese alimento. Una dieta insulina estimulante es un factor detonante y de alto riesgo para el desarrollo de la mayor parte de enfermedades crónicas degenerativas.

El metabolismo del ser humano inicia determinarse incluso 1 año antes de su concepción, porque depende directamente del estado nutricional del organismo de su mamá, por ello, lo ideal sería crear un estilo de vida saludable con una dieta alcalino reactiva con base en la ingesta de alimentos de carga glicémico baja y moderada.

Nutrición preconcepcional: en caso de planear tener un bebé se debe de considerar que la mamá debe de tener cantidades óptimas en su cuerpo de las siguientes vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y sustancias que apoyarán el desarrollo y crecimiento de un nuevo ser.

Los elementos y cruciales para planificar la familia son los siguientes: ácido fólico, complejo B, inositol, coenzima Q19, cúrcuma, omega 3, L- arginina y probióticos.

La gestación es un proceso sumamente complejo, requieren de una alta cantidad de nutrientes para el desarrollo y crecimiento óptimo del ser que se está formando. Con base en los procesos específicos que se llevan a cabo en cada trimestre las necesidades pueden ser distintas.

Hay nutrientes que se requieren durante todo el periodo de gestación mientras que otros son cruciales en algún trimestre específico. A continuación, se hará referencia a los nutrientes vitales en cada trimestre.

Nutrientes en desarrollo gestacional

1er trimestre: 13-14 SDG, Bb 7-8 cm.

Vit A, Ácido fólico, B1, 2, 3, 6 y 12, C y E, Vit D, Ca, Fe, I, Mg, Zn, Omega 3 y fosfolípidos.

2o trimestre: 14-24 SDG Bb 17.5 a 40 cm.

Vit A, Ácido fólico, B1, 2, 3, 6 y 12, C, D, E, Omega 3, Ca, Cu, Fe, Mg, Zn.

3er trimestre: 24 SDG a nacimiento 50 cm.

Ca, Cu, Fe, Mg, Zn.

Nutrientes críticos.

Se llama nutrientes críticos a los necesarios incluso para poder concebir a un ser humano así como los que ante su deficiencia o carencia se presenten consecuencias congénitas o permanentes durante toda la vida.

Como hemos visto, la nutrición es vital para planificar la formación de un ser y de una mujer embarazada, es muy específica y crucial cómo lo menciona Roger Thurow con consecuencias para la mamá, niñ@ y el mundo.

A continuación se mencionan los nutrientes críticos:

Ácido fólico: 1-10 SDG malformaciones ♥, paladar hendido, espina bífida, meningocele.

Fe: niñ@ con bajo peso nacer, parto pretermino, mayor mortalidad perinatal.

Ca: desmineralización ósea, problemas de coagulación.

Vitamina A: alteración de diferenciación sexual o malformaciones.

Zn: mayor riesgo de aborto espontáneo, malformaciones, retraso de crecimiento intrauterino.

A, B 6, 9, 12, D, Fe, I, Se y Zn: disminuye fertilidad de mujer.

Dado de lo anterior, sugiero realizar el siguiente entrevista para valorar la cantidad de nutrientes presentes en la dieta de la futura mamá o embarazada de la siguiente forma: pedir que indique si *consume en mayor, menor u nula cantidad* cada alimento mencionado de la siguiente lista, con base en sus respuestas, se le propone una dieta rica en nutrientes y saludable o enriquecer la que ya tiene.

En la siguiente lista se mencionan solo los alimentos con mayor contenido de cada nutriente.

Complejo B: levadura de cerveza, cereales integrales, germén de trigo, pescado, legumbres.

Vitamina C: acerola, guayaba, pimiento amarillo, papaya, kiwi, fresa.

Vitamina D: *pescados túlidos*, aceite de hígado de pescado, yema de huevo, queso, champiñón

Vitamina A: *zanahoria*, lechuga, pimiento, mango, pescados túlidos.

Vitamina E: *germen de trigo*, nueces, hortalizas de hoja verde, aceites vegetales, aguacate.

Fe y B9: *vegetales de hoja verde*, clorofila, huevo, betabel, quinua.

Cu: *cereal integral*, levadura de cerveza, nueces, papa, fruta deshidratada.

I: *algas Rábanos*, pescados túlidos, centeno.

Mg: *almendras*, nueces,soya, garbanzos, frijol.

Ca: *amaranto*, nopal, ajonjolí, charales, maíz, coliflor.

Omega 3 y fosfolípidos: *pescados tülidos*, chíá, verdolaga, aguacate, cacahuete, lecitina de soya.

Zn: *semilla de calabaza*, salvado de trigo, piñón, huevo, albahaca, ajonjolí.

Q10: precursores como *pescados tülidos*, carne vacuna, germén de trigo, ajonjolí, pistaches.

Inositol: *carne*, lecitina de soya, levadura de cerveza, ajonjolí, lentejas, garbanzos, soya, semillas de girasol.

L-Arginina: *carne*, semillas de girasol, sábila, algarrobo, berro, ajonjolí y frutos secos, frijoles y lácteos.

Probióticos: 5 millones, kéfir, kombucha, vinagre de manzana.

Dieta sugerida por día, presencia del número de veces al día de macro y micronutrientes:

- * Proteína 1-1-1.
- * Hidratos de carbono complejos 1-1-0 .
- * Grasas 1-1-1.
- * Frutas 5 diferentes.
- * Prebióticos 1-0-0.
- * Probióticos 1-0-0.
- * Agua 10 vasos.
- * Ensalada arcoíris (fibra) 7 ingredientes crudos mínimo de diferente color para asegurar la diversidad de nutrientes.

Hábitos nutricionales gestacionales

Para lograr un embarazo de bajo riesgo los hábitos nutricionales saludables disminuyen un 56% probabilidad de parto pretérmino, el 14% de menos la presencia de hipertensión gestacional, un 28% de probabilidad menor de un/a recién nacid@ con bajo peso al nacer. La meta saludable es aumentar en un promedio 10kg durante toda la gestación en comparación al peso con que se inició el embarazo.

Lo anterior permitirá disminuir la probabilidad de anemia durante el embarazo, pre eclampsia, diabetes gestacional así como de manifestar depresión y/o ansiedad,

Hábitos generales

Lograr un embarazo saludable y sin complicaciones requiere de la creación de un estilo de vida lo más saludable posible, para ello es importante considerar integrar a la cotidianidad los siguientes hábitos: realizar ejercicio 40' mínimo, 5 veces por semana; ejercicio pélvico 10', 3 x semana (kegel, pilates, danza árabe, etcétera); dormir En promedio 8h al día así como observar una óptima higiene de columna (modulación postural).

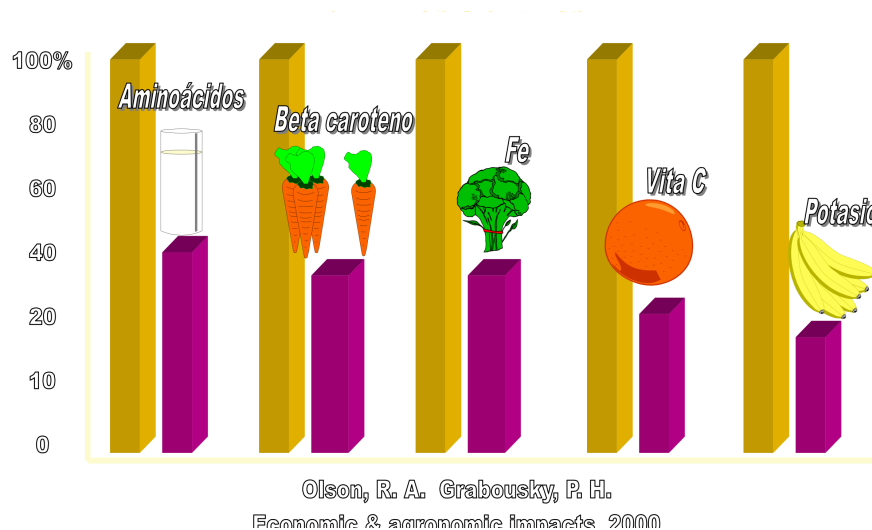
Construir un estilo de vida que incluya incorporar el consumo de alimentos saludables, es necesario ayudar el cuerpo a eliminar las toxinas propias del metabolismo y al mismo tiempo evitar la ingesta de los siguientes productos o consumirlos excepcionalmente pocas veces al año.

NO: tabaco, alcohol, productos pro/ultraprocesados, embutidos, alimentos fritos, al carbón, ahumados, capeados, empanizados o envueltos en aluminio.

En la actualidad derivado de la sobreexplotación de la Tierra, los alimentos ya no tienen la misma cantidad de nutrientes que hace un siglo, lo que dificulta que aún a pesar de las pautas dietéticas mencionadas y un estilo de vida saludable se ingiera la dosis diaria recomendada de cada nutriente que requiere el organismo para realizar sus funciones y estar saludable a partir de su óptimo, eficiente y eficaz funcionamiento celular.

De ahí, surge la necesidad de complementar con nutrientes específicos los procesos de gestación y lactancia.

Detrimiento de nutrientes en alimentos en los últimos 30 años



Durante el *embarazo* y la *lactancia*, los *requerimientos nutricionales* para el desarrollo del ser humano son *elevados*, por ello, es fundamental enriquecer la dieta de mamá con ***nutrientes ortomoleculares*** específicos para evitar desnutrición en estas etapa tanto para ella como para el ser que se está desarrollando.

Con ello, es posible disminuir el agotamiento o disminución de nutrientes en el cuerpo de la mamá en esta etapa y durante la lactancia, cuyas consecuencias generalmente serán más evidentes en su etapa del climaterio. Por otra parte, esta complementación ortomolecular disminuirá en un alto porcentaje el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas en la adolescencia y adultez del ser en desarrollo y crecimiento intrauterino.

Bibliohemerografía y referencias digitales.

- * Ancira moreno, Mónica, **¿Cuál es la alimentación saludable para la embarazada?**, asignatura del programa Prevención Perinatal? 23
- * Benítez Rodríguez María Teresa, **Yodo durante la fertilidad, embarazo y lactancia**, junio '22, actualización de laboratorios Manuell.
- * Edgson Vicky, Marbel Ian, **El poder curativo de los alimentos**, Parramón Ediciones, 2001M
- * López Robles, G., González Hernández, N., & Prado López, L. (2019). **Importancia de la nutrición: primeros 1,000 días de vida**, Acta Pediátrica, 7(1), 597-607. <https://doi.org/10.5377/pediatria.v7i1.6941>. Consultada en Septiembre 2022.
- * Martínez de Villareal Laura E, **¿Qué es la programación fetal? ¿Cómo prevenir enfermedades en el embarazo?**, asignatura del programa Prevención perinatal, '23.
- * Möller Erwin, **La comida que salvará su vida. Los 100 alimentos esenciales**, Ed. Grijalbo Mondadori 2001.
- * Möller Erwin, **La dieta del arcoiris**, Ed. Grijalbo, 2002.
- * Pamplona Roger, **El poder medicinal de los alimentos**, Ed. Apia 2003.
- * Programa de Acción Específico, 2020-2024, Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud. Consultado Septiembre 2022. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/706940/PAE_PSP_cF.pdf
- * Salazar Flores, Adrián, **Suplementación antioxidante preconcepcional**, Octubre 22, actualización laboratorios Manuel.
- * Salud de la Infancia en México. Consultada en Agosto 2022 <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/salud-de-la-infancia-en-mexico-durante-los-primeros-1000-dias-de-vida-2-anos>.
- * Thrurow Roger, **Los 1000 días . Un momento crucial para las madres y los niños y el mundo**, Ed. Publicaffairs, 2018.

ND, ANO, AH, Trofóloga *Elvia Ik'Alejaldre*

+52 722 309 63 74

<http://smollin.wordpress.com>