

# Enfermería y seguridad alimentaria durante la gestación

Vanesa Gutiérrez Puertas, Verónica V. Márquez Hernández, Lorena Gutiérrez Puertas, Gabriel Aguilera Manrique.

## Objetivo

Analizar la literatura publicada sobre la alimentación segura durante la gestación y el papel de enfermería.



## Metodología

Se realizó una revisión sistemática. Para ello se consultaron las siguientes bases de datos: Cuiden Plus, Proquest, Scopus y Web Science. Como palabras clave se utilizaron los siguientes descriptores: “alimentación (nutrition)”; “seguridad (safety)”; “gestación (gestation)”; “educación sanitaria (health education)”. Como criterios de exclusión se establecieron artículos publicados en español e inglés en los últimos cinco años. De los 97 artículos encontrados, se seleccionaron 13 artículos que cumplían los criterios de inclusión establecidos.

## Resultados

La mayoría de los artículos consultados reportan que casi el 50% de las gestantes tienen dudas sobre la alimentación a seguir, relacionadas casi en su totalidad con los alimentos que pueden consumir. Solo un 2% resuelve estas dudas consultado a un dietistas, la mitad de las mujeres gestantes realizan las consultas a la matrona o enfermera de su centro de salud, o buscan la información en internet (13%).

En relación la bibliografía consultada podemos determinar que la alimentación durante la gestación debe ser completa y variada, cubriendo las necesidades tanto del feto como de la madre. Entre las recomendaciones destaca realizar 5-6 comidas al día, evitando periodos de ayuno de más de 3-4h. Las embarazadas deben aumentar la ingesta en 250-300 Kcal al día, aumentar el consumo de ácido fólico de hierro y calcio mediante el aumento de las raciones de la dieta o a través de suplementos. Sin sobrepasar las 2500Kcal. Por otro lado la seguridad alimentaria durante el embarazo es muy importante por los riesgos microbiológicos asociados al consumo de alimentos, que pueden ocasionar listeriosis, toxoplasmosis, salmonelosis, fiebre Q, algunas diarreas, brucelosis, etc. Por todo esto la educación sanitaria del profesional de enfermería debe centrarse en mantener la limpieza, proporcionar consejos la manipulación, preparación y conservación de los alimentos y el agua.

## Conclusiones

Los profesionales de enfermería son los responsables de los cuidados, durante el embarazo son los encargados de proporcionar educación sanitaria y en concreto alimentaria a las mujeres gestantes ya que poseen conocimientos para orientar a los futuros padres, informándolos para que puedan llevar a cabo una alimentación segura durante el embarazo. Convirtiéndose en el referente de los padres ante las dudas que tienen.