

perinatología.com: Nutrición en embarazos gemelares

Si está embarazada de gemelos, deberá aumentar la cantidad de nutrientes y calorías que consume para satisfacer sus propias necesidades nutricionales y las elevadas demandas de sus bebés en crecimiento. Los requisitos de algunos nutrientes aumentan cada trimestre y es posible que no se cubran solo con la dieta. Se ha recomendado la administración de suplementos adicionales de hierro, ácido fólico, calcio, magnesio y zinc, además de las vitaminas prenatales habituales.

Recomendaciones para la suplementación nutricional en embarazos gemelares

Primer trimestre	Segundo y tercer trimestre
<ul style="list-style-type: none">• Un comprimido multivitamínico con hierro (30 mg) al día. Si no lo aporta la dieta o el multivitamínico, complemente con:<ul style="list-style-type: none">○ Calcio 1.500 mg○ Magnesio 400 mg○ Zinc 15 mg○ DHA/EPA 300-500 mg○ Ácido fólico 1 mg○ Vitamina D 1.000 UI○ Vitamina C 500 - 1.000 mg○ Vitamina E 400 UI	<ul style="list-style-type: none">• Dos comprimidos multivitamínicos con hierro (30 mg) al día. Si no lo aporta la dieta o el multivitamínico, complemente con:<ul style="list-style-type: none">○ Calcio 2.500 mg○ Magnesio 800 mg○ Zinc 30 mg○ DHA/EPA 300-500 mg○ Ácido fólico 1 mg○ Vitamina D 1.000 UI○ Vitamina C 500 - 1.000 mg○ Vitamina E 400 UI

El 20% de las calorías de tu dieta deben provenir de proteínas, el 40% de carbohidratos y el 40% de grasas. Debes comer tres comidas principales con tres refrigerios más pequeños entre las comidas principales. Come una amplia variedad de alimentos. Las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para el aumento de peso y las recomendaciones de la Sociedad de Medicina Materno-Fetal para la ingesta de calorías durante un embarazo gemelar se detallan a continuación y se basan en tu peso antes del embarazo.

Ingesta de calorías y aumento de peso sugeridos según el índice de masa corporal (IMC) en embarazos gemelares

IMC antes del embarazo	Aumento de peso recomendado	Calorías diarias (kcal)	Proteína (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Grasa (gramos)
18,5 o menos Bajo peso	27 – 28 kg 50 – 62 libras	4.000	200	400	178
18,5 a 24,9 Peso normal	17 - 25 kg 37 - 54 libras	3.000 - 3500	175	350	156
25 a 29,9 Sobrepeso	14 - 23 kg 31 - 50 libras	3250	163	325	144
30 o más obesos	11 - 19 kg 25 - 42 libras	2700 - 3000	150	300	133

REFERENCIAS

-Goodnight W, Newman R; Sociedad de Medicina Materno-Fetal. Nutrición óptima para mejorar los resultados del embarazo gemelar. *Obstet Gynecol.* 2009 Nov ;114 (5):1121-1134. PMID: 20168116.

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades .Aumento de peso durante el embarazo Consultado el 14/10/2024 Disponible en <https://www.cdc.gov/maternal-infant-health/pregnancy-weight/index.html>

Copyright © 2024 por Focus Information Technology. Todos los derechos reservados .