



Mujeres embarazadas deben llevar una dieta adecuada y evitar comer en exceso para prevenir enfermedades como diabetes gestacional, problemas cardiovasculares o hipertensión, informó la experta Luz Gutiérrez González.

La especialista en Nutrición del Hospital General de Zona No.21 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) comentó que el requerimiento calórico en el embarazo sí es mayor pero que éste no deber ser al doble porque lo correcto es que la mujer aumente de peso durante la gestación de entre nueve y 12 kilogramos, de lo contrario el bebé podría nacer con sobrepeso.

Indicó que comer en exceso durante el embarazo podría generar a la mujer sobrepeso y obesidad poniéndola en riesgo de padecer diabetes gestacional, problemas cardiovasculares o hipertensión.

Mencionó que un bebé, al nacer, debe pesar entre 2.5 y 3.5 kilogramos aunque añadió que hay niños que nacen de hasta cinco.

Finalmente, la nutrióloga del Seguro Social recomendó a los familiares de mujeres embarazadas que adquieran buenos hábitos alimenticios a fin de cuidar la salud, además de facilitar la sana alimentación de todos los miembros del núcleo familiar.

Con información: www.criteriohidalgo.com