

Embarazadas pueden reducir riesgos de enfermedades crónico-degenerativas en el hijo

Continúa Congreso de Pediatría de Jalisco y Jornadas de Actualización en Pediatría

El embarazo es una oportunidad para reducir en el hijo el riesgo de que sufra **enfermedades crónico-degenerativas**. De ahí la importancia de que las madres tomen medidas preventivas durante la gestación, afirmó la maestra Otilia Perichart Perera, investigadora del Instituto Nacional de **Perinatología** (Inper), en el Departamento de Investigación y Nutrición y Bioprogramación, durante la conferencia “Estrategias clínicas para promover un embarazo saludable”, dentro del [VIII Congreso Estatal de Pediatría de Jalisco y las Jornadas de Actualización en Pediatría](#) [1], que tienen lugar en el hotel Hilton.

Medidas que deben adoptar las futuras madres

- Enfermedades como diabetes, hipertensión y cardiovasculares están ligadas al **estilo de vida** y pueden pasar de generación en generación.
- Las madres, durante la gestación, deban evitar el **exceso de energía** y principalmente mediante el alto consumo de grasas y azúcares.
- Mejor consumir frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, leguminosas y pescado, cuya ingesta suele ser baja en el embarazo.
- Entre la población de embarazadas suele haber **sedentarismo**. Es recomendable que ellas acumulen **30 minutos de actividad física** al día.
- Hay que monitorear el peso durante el embarazo.
- Una ganancia de peso normal puede ser de **cinco kilos** en los casos que una mujer presente obesidad y entre los **11 y 18 kilos**, cuando esté delgada.
- Los parámetros se ubicarán dependiendo de lo que pesó la mujer antes del embarazo.
- El peso saludable de la madre tendrá relación con el que tenga el **recién nacido** y su **composición corporal**.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, 24 de septiembre de 2015

[Ver nota completa](#) [2]

Texto y edición web: Martha Eva Loera

Fotografía: Cortesía

Etiquetas:

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/embarazadas-pueden-reducir-riesgos-de-enfermedades-cronico-degenerativas-en-el-hijo>

Links

[1] http://www.hcg.udg.mx/pediatrica2015/PAGs/programa_general.php?dia=2

[2] <http://148.202.105.20/prensa/boletines/2015/septiembre/1358mel.pdf>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/otilia-perichart-perera>