

Andrea Luna Hidalgo, Haydi Paulina Pelayo León y Estefanía Aguirre Minutti



# Alimentación y hábitos saludables en las adolescentes embarazadas

La alimentación, la calidad del sueño y la actividad física durante el embarazo en las adolescentes son elementos que se relacionan con el desenlace o resolución del embarazo. No obstante, en la adolescente con embarazo, son comunes el sedentarismo y el exceso de horas de pantalla, lo que puede ser perjudicial y propiciar el desarrollo de enfermedades metabólicas.

## **Hábitos que nutren: claves para una buena alimentación**

**L**os hábitos alimentarios se definen como conductas que forman parte del día a día. No sólo tienen que ver con los alimentos que se consumen, sino también con la frecuencia en que se eligen determinados alimentos y con el contexto en que se vive. Estos hábitos están influenciados por factores familiares, escolares, culturales y económicos, al igual que por condiciones como la disponibilidad de alimentos, las rutinas diarias y el tipo de apoyo disponible. Por ello, evaluarlos nos permite comprender el porqué, cómo y cuándo de ciertas decisiones alimentarias.

Es sabido que los hábitos alimentarios tienen una incidencia directa en el bienestar de la madre y el bebé, en particular en la adolescencia, que es una etapa de cambios físicos y emocionales. Cuando ocurre un embarazo en este periodo, las demandas nutricionales aumentan considerablemente, ya que el cuerpo de la adolescente aún se encuentra en desarrollo y, al mismo tiempo, necesita cubrir los requerimientos necesarios para la formación y crecimiento del bebé.

Una de las prácticas más frecuentes que puede comprometer la salud durante esta etapa es la omisión de comidas. Saltarse el desayuno, la comida o la cena puede deberse a síntomas como náuseas, fatiga, falta de apetito, comunes en el embarazo, o a hábitos arraigados del entorno familiar y social. Esta omisión impide que el cuerpo reciba la energía y los nutrientes necesarios, lo que puede generar síntomas como debilidad, mareos, irritabilidad o dificultad para concentrarse. A largo plazo, esto incrementa el riesgo de alteraciones en el desarrollo fetal, de parto



prematuro, que el bebé presente bajo peso al nacer, o interrupción del crecimiento físico de la madre adolescente. Asimismo, el hecho de pasar muchas horas sin comer puede favorecer un consumo impulsivo de alimentos poco nutritivos o en exceso.

Además de la frecuencia de las comidas, el contexto en el que se come también desempeña un papel fundamental. Comer acompañada, ya sea en casa, en la escuela o con amistades, favorece que se establezcan horarios regulares, rutinas y la construcción de una relación más positiva con los alimentos. Para muchas adolescentes embarazadas, compartir los alimentos también representa un espacio de contención emocional que les otorga la oportunidad para expresarse, sentirse escuchadas e incluso encontrar apoyo. Esta interacción puede reducir la ansiedad, mejorar el ánimo y fortalecer vínculos afectivos. Por consiguiente, comer en un ambiente respetuoso y con compañía contribuye a una mejor nutrición y al bienestar integral de la madre adolescente y del bebé.

Por ello, mantener horarios regulares de alimentación, con tres comidas principales y una o dos colaciones o refrigerios al día, no sólo permite una mejor distribución de la energía en el día, sino que puede ayudar a reducir síntomas como náuseas o vómitos, ya que, al fraccionar el consumo de alimentos, se favorece la tolerancia y contribuye a alcanzar los requerimientos nutricionales del embarazo.

Además del cuándo y cómo se come, es importante reflexionar sobre qué se come. La elección de los alimentos es un aspecto clave durante el embarazo adolescente, debido a que, para cubrir los requerimientos nutricionales, es indispensable incluir todos los grupos de alimentos mostrados en la **Figura 1**. Cada grupo aporta diferentes nutrientes y cuenta con diversas propiedades nutritivas y benéficas para cubrir las necesidades de las adolescentes durante el embarazo y, por otro lado, dichos grupos se complementan entre sí, por lo que se recomienda consumir la mayor variedad posible de ellos.

- **Frutas y verduras.** Es el grupo que debe consumirse de forma más abundante, porque aporta una gran variedad de vitaminas, minerales y fibra; ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejora la digestión y previene el estreñimiento, que es un problema frecuente durante el embarazo.
- **Cereales y tubérculos.** Este grupo incluye la avena, el arroz, el pan, la tortilla, la papa y las pastas, entre otros. Son la principal fuente de energía para el organismo y proporcionan hidratos de carbono complejos que ayudan a mantener estables los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. Su consumo es esencial para cubrir las necesidades energéticas de la madre y del bebé.
- **Leguminosas.** Constituido por frijoles, lentejas, habas o garbanzos, entre otros, este grupo representa una fuente accesible y económica de proteína de origen vegetal, fibra y minerales. Cuando se combinan cereales con leguminosas –en un platillo como las enfrijoladas, por ejemplo–, se obtiene una proteína de alta calidad biológica, comparable a la de origen animal.
- **Alimentos de origen animal.** Incluyen huevo, carne, pescado, leche y sus derivados. Son básicos



**Figura 1.** Representación gráfica de los grupos de alimentos recomendados durante el embarazo adolescente (basada en la NOM-043-SSA2-2012).

porque proporcionan proteínas completas, hierro y vitamina B12, esencial para el desarrollo del sistema muscular y nervioso. Además, su aporte de triptófano –aminoácido precursor de la serotonina– contribuye al bienestar emocional de la madre.

- **Grasas saludables.** Aguacate, semillas, nueces, cacahuates, pepitas y aceites vegetales. Son necesarias para el desarrollo del sistema nervioso del bebé y para la adecuada absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

La hidratación también forma parte esencial de los hábitos alimentarios. Beber suficiente agua natural favorece la digestión, previene infecciones urinarias, regula la temperatura corporal y facilita el transporte de nutrientes. Durante la lactancia, el agua es clave para una adecuada producción de leche materna.

Como se mencionó, los alimentos que se consumen todos los días contienen beneficios nutricionales en todas las etapas de la vida. La ciencia ha estudiado cuáles son esos beneficios y cómo un adecuado consumo de nutrientes puede prevenir complicaciones, especialmente durante el embarazo, y más aún en adolescentes.

En este sentido, la suplementación puede ser una aliada útil, pues los multivitamínicos ayudan a complementar la alimentación durante esta etapa. La alimentación debe ser la fuente principal de nutrientes; pero, ¿qué nutrientes tienen beneficios específicos en el embarazo?

Comencemos con el hierro, el cual está directamente relacionado con la prevención de la anemia en el embarazo. Esta condición es muy común en México, ya que el 23.4% de las adolescentes embarazadas tienen anemia, aunque esto no debe considerarse como normal. Es fundamental, por tanto, elevar el consumo de alimentos altos en hierro. Este nutriente inorgánico (mineral) es esencial para el adecuado desarrollo fetal y placentario. Su deficiencia puede ocasionar que el parto sea antes de las 37 semanas de gestación (prematuro), hemorragias posparto y malformaciones, entre otras complicaciones. La buena noticia es que existe una gran variedad de



alimentos que una mujer embarazada puede consumir para alcanzar el requerimiento diario de 30-50 mg de hierro al día.

Existen dos tipos de hierro en los alimentos:

1. El hierro “hem”, proveniente de los alimentos de origen animal, que tiene una mayor biodisponibilidad (es decir, el cuerpo lo absorbe con mayor facilidad).
2. El hierro “no hem”, que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y debe ser combinado con alimentos altos en vitamina C (como los cítricos) para mejorar su absorción.

Otro nutriente fundamental en el embarazo es el ácido fólico, que ayuda a prevenir defectos congénitos y es clave para el desarrollo adecuado de la médula espinal y el cerebro del feto. Aunque se asocia principalmente con el embarazo, se recomienda iniciar su consumo de 5 a 6 meses previos a la concepción. Además, una baja reserva de ácido fólico se ha relacionado con síntomas de depresión prenatal.

**Preeclampsia**

Complicación del embarazo que se caracteriza por presión arterial alta y signos de daño a otro sistema de órganos, más frecuentemente el hígado y los riñones.

**Diabetes gestacional**

Diabetes que se desarrolla durante el embarazo.

**Eclampsia**

Aparición de convulsiones o coma en una mujer embarazada con preeclampsia, complicación grave del embarazo que pone en peligro la vida de la madre y del bebé.

La vitamina D también desempeña un papel importante. Su deficiencia se ha asociado con complicaciones como **preeclampsia, diabetes gestacional**, parto pretérmino, bajo peso al nacer y mortalidad neonatal, entre otras. En adolescentes embarazadas, el consumo adecuado de esta vitamina puede ayudar a reducir infecciones respiratorias. Una forma sencilla de aumentar sus concentraciones en sangre es la exposición al sol durante aproximadamente 15 minutos al día, evitando las horas con mayor radiación uv (entre 12:00 y 13:00 horas).

En cuanto al calcio, su principal fuente son los lácteos; sin embargo, también se encuentra en alimentos de origen vegetal, como los derivados del maíz nixtamalizado y las tortillas, por ejemplo. En México las tortillas son ampliamente disponibles y su consumo puede aportar una cantidad considerable de calcio.

En las adolescentes embarazadas, el calcio contribuye a prevenir complicaciones cardiovasculares como la preeclampsia y la **eclampsia**, disminuye los niveles de colesterol LDL (considerado como “malo”) y ayuda a prevenir la osteoporosis a mediano y largo

plazo. Se recomienda una ingestión de hasta 1 300 mg de calcio al día en esta etapa. Añadir una o dos tortillas en cada comida puede ser una estrategia útil para incrementar su consumo. Además, los beneficios también son para el bebé, pues se ha observado que un consumo materno de calcio adecuado mejora la mineralización y desarrollo óseo del feto y con ello hay una menor probabilidad de caries dental en la infancia.

En la **Figura 2** se pueden observar algunos alimentos que contienen una mayor cantidad de los nutrientos mencionados.

Una buena combinación y elección de alimentos, junto con hábitos saludables, permite que el embarazo se desarrolle de forma sana. En este sentido, también es necesario considerar la actividad física y el descanso como parte integral del bienestar.

■ **Más allá de la alimentación: el equilibrio entre el movimiento y el sueño**

■ El sueño y la actividad física forman parte de los hábitos saludables; lamentablemente, se ha obser-



Calcio	Hierro	Ácido Fólico	Vitamina D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche</li> <li>Yogurt</li> <li>Camote</li> <li>Acelga</li> <li>Calabaza</li> <li>Alubia</li> <li>Brócoli</li> <li>Cacao</li> <li>Pinole</li> <li>Maíz</li> <li>Tuna</li> <li>Sardina</li> <li>Semillas de girasol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Res</li> <li>Frijoles</li> <li>Hígado</li> <li>Haba</li> <li>Calabacitas</li> <li>Espárragos</li> <li>Tomate</li> <li>Escamoles</li> <li>Verdolagas</li> <li>Espinaca</li> <li>Lentejas</li> <li>Semillas de calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quelites</li> <li>Soya</li> <li>Frijol</li> <li>Haba</li> <li>Lenteja</li> <li>Avena</li> <li>Espárragos</li> <li>Nuez</li> <li>Avellana</li> <li>Almendra</li> <li>Alubias</li> <li>Berros</li> <li>Germinado de trigo</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevo</li> <li>Huitlacoche</li> <li>Leche</li> <li>Champiñones</li> <li>Yogurt</li> <li>Queso manchego</li> <li>Charales</li> <li>Hígado</li> <li>Atún</li> <li>Pollo</li> <li>Res</li> <li>Salmón</li> </ul> 

Figura 2. Lista de algunos alimentos que son fuente de calcio, hierro, ácido fólico y vitamina D.

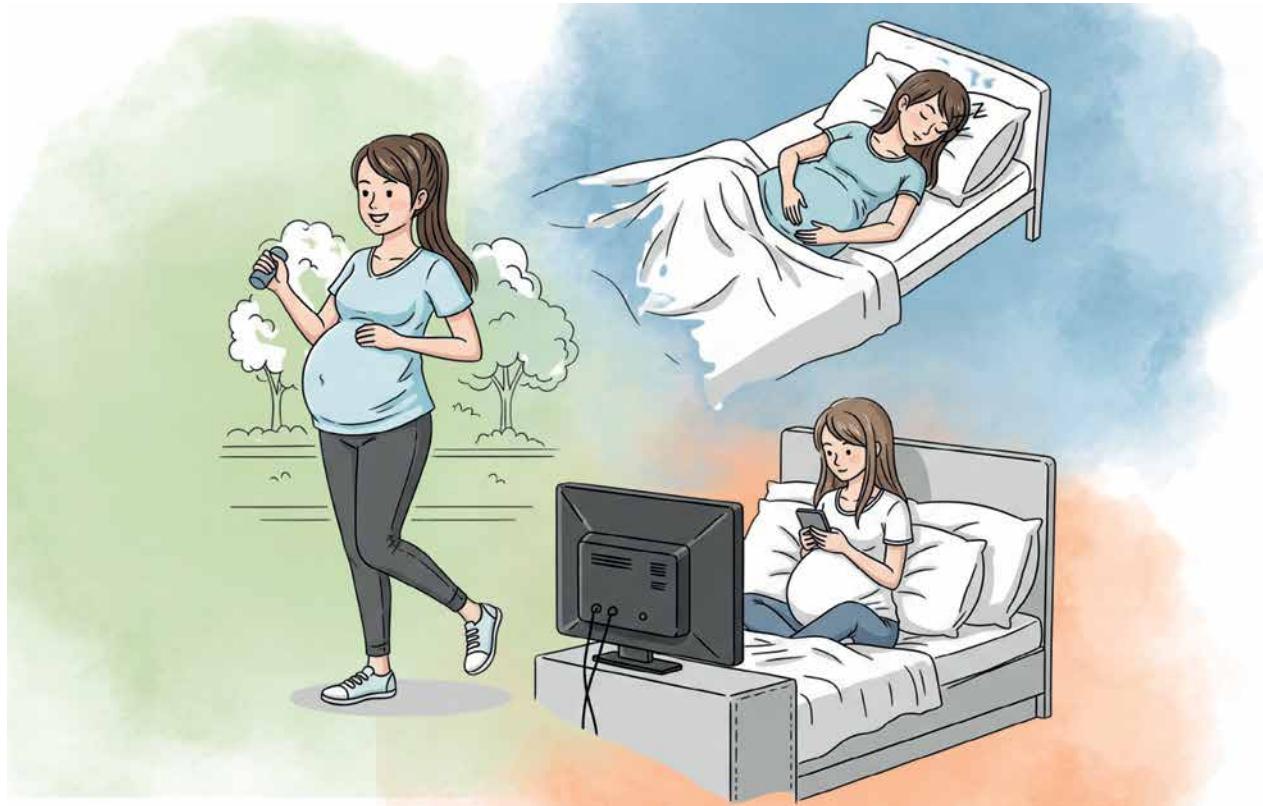
vado que las adolescentes suelen no cumplir las recomendaciones de actividad física y de sueño. Por este motivo es necesario señalar las consecuencias de una calidad de sueño deficiente y de una actividad física nula o pobre, para generar conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables durante el embarazo adolescente.

Una duración corta del sueño (menor de 8 horas por día) en la embarazada adolescente puede provocar cambios en las hormonas que participan en el control del hambre y la saciedad, provocando que se coma en exceso y se elijan opciones alimentarias inadecuadas.

La falta de sueño puede causar:

- Cansancio por la mañana.
- Somnolencia.
- Deterioro del funcionamiento en las tareas diurnas.
- Disminución de la motivación.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Depresión y ansiedad durante la adolescencia.

Estos síntomas y condiciones son fáciles de identificar y se ha observado que las adolescentes embarazadas que duermen menos de 8 horas diarias presentan parto pretérmino (<37 semanas de gestación). De igual forma, existen complicaciones a largo plazo relacionadas con la calidad del sueño, como la aparición de enfermedades cardiovasculares. Para lograr un buen sueño se debe trabajar con diferentes acciones para que éste sea de la mejor calidad. Un buen acompañamiento de los cuidadores de la adolescente con embarazo facilita llegar a esta meta. Primero, se recomienda generar confianza para conocer cuáles son sus inquietudes o sentimientos, luego establecer horarios de sueño mayores a 8 horas al día –incluidos los fines de semana–, y que duerma de lado, con las rodillas dobladas. Por la mañana es importante que tenga exposición a la luz solar (sin lentes ni bloqueador solar); que tome siestas de 30 a 45 minutos antes de las 2 pm; que evite el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas estimulantes (cafeína, chocolate, bebidas de cola o energéticas),



**Figura 3.** Hábitos durante el embarazo. Imagen generada con inteligencia artificial.

**Placenta previa**  
La ubicación habitual de la placenta es en la parte superior del útero, pero en la placenta previa ésta se encuentra en la parte inferior, cubriendo el cuello uterino y causando sangrado. (Figura 3).

A la fecha no existe un consenso específico en cuanto a recomendaciones de la práctica de actividad física durante el embarazo en la adolescencia. Lo que se sugiere es que las adolescentes realicen en el embarazo actividad física de al menos 60 minutos diarios, por sus beneficios para la salud; sin embargo, hay casos en los cuales está contraindicada. No es recomendable en casos de cérvix incompetente, ruptura prematura de membranas (labor pretérmino), sangrado constante en el segundo o tercer trimestre, **placenta previa**, preeclampsia, en casos de **restricción de crecimiento intrauterino**, gestación múltiple (más de dos), ausencia de control prenatal, presencia de hipertensión arterial, algunas otras

enfermedades cardiovasculares, respiratorias o desórdenes sistémicos, etc. Para practicar cualquier actividad física en el embarazo es indispensable seguir las indicaciones de un profesional de la salud y hacerlo bajo vigilancia médica. Algunas acciones recomendadas durante la actividad física son:

- Tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Realizar calentamiento por 5 minutos, continuar con caminatas suaves por 10 a 15 minutos, seguir con caminatas de mediana intensidad o ejercicios acuáticos por 20 minutos y terminar con enfriamiento por 5 minutos.
- Mantener una frecuencia cardíaca que no rebase el 70 % de la frecuencia máxima (es decir, la respiración se acelera, con sudoración leve a los 10 minutos de haber iniciado, condición en la que se puede mantener una conversación, pero no cantar) y tratar de mantener una temperatura menor a los 38 °C.

- Aquellas adolescentes que no practicaban alguna actividad física antes del embarazo deben iniciar y realizar ésta con una intensidad de baja a moderada.
- Consultar al médico antes de iniciar cualquier rutina.

Es importante que, en caso de sentir algún dolor, náuseas o mareo a medida que el embarazo progresá, se abandone el ejercicio inmediatamente y se consulte al médico lo antes posible.

Los beneficios de la actividad física en el embarazo adolescente son, entre otros: la mejora de la postura, el alivio de la tensión en la espalda y la disminución de los calambres en las piernas; el aumento de la resistencia y el vigor; el mantener un adecuado crecimiento del tamaño del vientre y de la fuerza expulsiva durante el parto; una optimización de la respiración (pues oxigena los tejidos y al bebé); y, finalmente, una disminución del riesgo de desarrollo de varices, entre otros beneficios.

## Conclusión

- La adopción de hábitos saludables durante el embarazo en las adolescentes es fundamental para pre-

venir complicaciones a corto, mediano y largo plazo. La alimentación no sólo influye en el desarrollo fetal, sino también en la salud física y emocional de la madre adolescente. Dicho esto, el entorno social y familiar debe servir como una red de apoyo que favorezca prácticas como el consumo de una dieta variada y equilibrada, la hidratación adecuada, la convivencia durante los tiempos de comida, la calidad del sueño y la práctica regular de actividad física. Estas acciones en conjunto contribuyen al bienestar integral y a una salud perinatal óptima.

### Andrea Luna Hidalgo

Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes.  
alunahgo@gmail.com

### Haydi Paulina Pelayo León

Consulta privada.  
lcp.paulina.pelayo@gmail.com

### Estefanía Aguirre Minutti

Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes y Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE.  
minuttiestefania@gmail.com

## Lecturas recomendadas

- Berrutti, B., M. Otero Xavier, I. S. Santos, A. Matijasevich y L. Tovo-Rodrigues (2023), “Sleep duration in adolescence and its prenatal, perinatal, and health determinants in a large population-based cohort followed from birth”, *Sleep Science* (Brasil), 16(2):148-158. Disponible en: <https://doi.org/10.1055/s-0043-1770807>, consultado el 29 de octubre de 2025.
- Jin, X., Z. Cheng, X. Yu, Q. Tao, R. Huang y S. Wang (2022), “Continuous supplementation of folic acid in pregnancy and the risk of perinatal depression: A meta-analysis”, *Journal of Affective Disorders*, 302: 258-272. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.080>, consultado el 29 de octubre de 2025.
- Marshall, N. E., B. Abrams, L. A. Barbour, P. Catalano, P. Christian *et al.* (2022), “The importance of nutri-

tion in pregnancy and lactation: lifelong consequences”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5):607-632.

Méndez, A. y M. Rojas (2016), *Ejercicios físicos orientados a jóvenes embarazadas en edad escolar: mejor calidad de vida*, tesis de pregrado, repositorio institucional de la Universidad de Carabobo. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/47/art07.pdf>, consultado el 29 de octubre de 2025.

Shi, H., L. Chen, Y. Wang y cols. (2022), “Severity of Anemia During Pregnancy and Adverse Maternal and Fetal Outcomes”, *JAMA Network Open*, 5(2):e2147046. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.47046>, consultado el 29 de octubre de 2025.