

Patrocinado por:



ISBN-13: 978-84-691-0105-6

Preimpresión:

Depósito legal:

Impresión:

Impreso en España-Printed in Spain.

Consejos para una mejor alimentación durante el embarazo



Autoras:

- **Paula Saiz de Bustamante**
Farmacéutica Experta en Nutrición Aplicada
- **Ana Alfonso**
Especialista en Obstetricia y Ginecología
Servicio de Ginecología - Hospital de Fuenlabrada

NAT/525301/NUT EMB/2-08

Consejos para una mejor alimentación durante el embarazo

Una dieta variada es un componente básico de la vida para gozar de buena salud en todo momento. Durante el embarazo, su dieta es aún más importante. Los alimentos que consume son la fuente principal de nutrientes de su bebé.

Antes de quedarse embarazada

El mejor momento para comenzar a consumir una dieta sana es antes de quedarse embarazada. De esta forma tanto usted como su bebé comenzarán a recibir los nutrientes que necesitan. Si está planeando quedarse embarazada, acuda a su médico.

Una dieta sana

El primer paso hacia una alimentación sana es analizar los alimentos que forman parte de su dieta diaria. Durante las primeras etapas del embarazo, es posible que sus hábitos de alimentación se vean afectados si presenta náuseas. Tal vez tenga muchos deseos de consumir ciertos alimentos o no tenga deseos de comer. Si esto sucede, debe siempre tratar de comer una alimentación variada todos los días para garantizar que reciba la cantidad adecuada de nutrientes.

Consumir alimentos sanos también significa evitar cosas que podrían ser dañinas. Entre ellas está el alcohol (vino, cerveza o bebidas mixtas) y las drogas ilegales, las cuales pueden causar defectos congénitos y otros problemas para el bebé. Fumar cigarrillos es particularmente perjudicial para las mujeres embarazadas y sus bebés.

• Haga entre 5/6 comidas pequeñas a lo largo del día, en vez de 3 comidas grandes



Tabla 1. Opciones de alimentos diarios

Esta tabla sugiere los tipos de alimentos y las cantidades. Las mujeres embarazadas necesitan consumir 300 calorías adicionales al día. 300 calorías equivalen a un bocadillo pequeño, o un puñado de almendras (40g), y una taza de leche baja en grasa.

Cereales	6-8 raciones		1 ración equivale a: 1 rebanada de pan, 1/2 taza* de cereal listo para comer ó 1 taza* de arroz, pasta, o cereal cocido, una patata pequeña.
Verduras	3 raciones		1 ración equivale a: 1 taza* de verduras crudas o cocidas o de crema de verduras, ó 2 tazas* de hojas verdes crudas.
Frutas	2 raciones		1 ración equivale a: 1 taza* de frutas, 1 pieza mediana o un vaso de zumo de frutas 100% natural.
Pescados, Carnes y Legumbres	2 raciones		1 ración equivale a: 1 corte de carne, ave o pescado (110g), 1/2 taza* de legumbres cocidas, 1 huevo, ó 25g de nueces.
Productos Lácteos	3 raciones		1 ración equivale a: 1 vaso de leche o yogur, 80g de queso fresco ó 40g de queso curado.

*el tamaño de la taza es de café con leche

La planificación de comidas e higiene en la cocina

Planificar comidas de antemano puede ayudarle a garantizar que usted y su familia consuman una dieta equilibrada. La cocina debe ser un lugar limpio, ya que si dejamos que los microorganismos entren en ella (por medio de plagas, mascotas, basura, etc).

- Comer fruta y verdura previene el estreñimiento



se pueden contraer enfermedades y la mujer embarazada es especialmente sensible a ellas.

Nutrientes básicos

Todas las dietas deben incorporar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Para asegurarse de que su dieta le proporcione la cantidad adecuada de nutrientes, debe saber qué alimentos son buena fuente de cada uno de ellos. La Cantidad Diaria Recomendada o CDR, que figura en las etiquetas de alimentos, muestra los niveles de nutrientes que necesita todos los días. Durante el embarazo, los aportes dietéticos recomendados están aumentados para la mayoría de los nutrientes. La tabla 2 ilustra los nutrientes clave que necesitarán usted y su bebé durante el embarazo.

Nutrientes adicionales

Las mujeres embarazadas necesitan más **hierro** y **ácido fólico**. Generalmente éstos se recetan como suplementos en forma de pastillas, si es necesario. Pregúntele a su médico o enfermera cómo puede satisfacer mejor sus necesidades. También, el **yodo** y el **calcio** cobran importancia durante la gestación.

Las mujeres deben recibir 400 microgramos de **ácido fólico** diariamente, además de llevar una dieta equilibrada, durante por lo menos 1 mes antes del embarazo y durante los 3 primeros meses de embarazo. De esta forma puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural, que afectan a la columna vertebral y al cráneo del feto.

Tabla 2. Nutrientes esenciales para usted y su bebé durante el embarazo

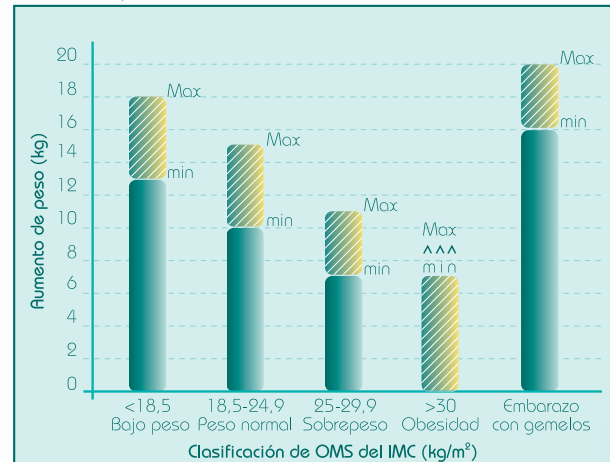
Nutriente (Cantidad recomendada)	Por qué lo necesitan usted y su bebé	Mejores fuentes
Calcio (1,000 mg) 	Ayuda a formar huesos y dientes fuertes.	Leche, queso, yogur, sardinas y judías blancas.
Yodo (200-300 µg) 	Ayuda al buen desarrollo del cerebro del bebé y buen crecimiento intrauterino.	Mariscos, ajo, avena, frutas, sal yodada y algunas algas marinas de la especie <i>Fucus Vesiculosus</i> .
Hierro (27 mg) 	Ayuda a crear glóbulos rojos en la sangre que dan oxígeno al bebé y evitan la fatiga.	Carnes rojas magras, aves, pescado, brócoli, hojas de col rizada, habas verdes y mijo.
Vitamina A (770 µg) 	Forma una piel saludable y ayuda a la vista. Promueve el crecimiento de los huesos.	Zanahorias y verduras de hojas verde oscuro.
Vitamina C (85 mg) 	Promueve encías, dientes y huesos sanos. Ayuda al organismo a absorber hierro.	Cítricos, brócoli y tomates.
Vitamina B6 (1.9 mg) 	Ayuda a formar glóbulos rojos. Ayuda al organismo a usar, proteínas, grasas y carbohidratos.	Carne de vaca, hígado, cerdo, jamón, cereales integrales y plátano.
Vitamina B12 (2.6 µg) 	Mantiene el sistema nervioso. Necesario para formar glóbulos rojos.	Hígado, carne, pescado, aves y leche (sólo en alimentos de origen animal. Las vegetarianas que no consumen alimentos de origen animal deben tomar un suplemento).
Ácido fólico (400 µg) 	Necesario para producir sangre y proteína. Ayuda a realizar la función de algunas enzimas.	Verduras de hojas verde oscuro, frutas y verduras de color amarillo intenso, hígado, legumbres y nueces.

Respecto al **Yodo**, la **OMS** recomienda tomar sal yodada en la dieta habitual antes y durante el embarazo.

ATENCIÓN: Consulte con su médico antes de tomar cualquier tipo de vitamina, hierbas medicinales u otros suplementos o medicamentos que no se le hayan recetado.

Aumento de peso

Aumento de peso recomendado durante el embarazo en función del IMC



- Cocine con poca grasa: al vapor, plancha u horno

- Beba entre 6-8 vasos de agua al día





Situaciones especiales

1. Dietas vegetarianas

Si lleva una dieta vegetariana, puede seguir con su dieta durante el embarazo. Sin embargo, necesitará planear sus comidas con cuidado para garantizar que reciba los nutrientes que necesitan usted y su bebé. Asegúrese de recibir la cantidad y el tipo adecuado de proteínas. Es probable que necesite tomar suplementos, especialmente hierro y vitaminas B12 y D.

2. Intolerancia a la lactosa

La leche y los demás productos lácteos son las mejores fuentes de calcio de la dieta. Algunas mujeres presentan síntomas como hinchazón abdominal, diarrea, gases e indigestión después de beber leche o consumir productos lácteos. Esto se llama intolerancia a la lactosa.

Durante el embarazo, estos síntomas a menudo mejoran. No obstante, si todavía tiene dificultad al comer o beber productos lácteos, hable con su médico o dietista. El calcio también se encuentra en el queso, el yogur, las sardinas, ciertos tipos de salmón, la espinaca y en los zumos de naranja enriquecidos.

3. Mercurio

El pescado y los mariscos son buenas fuentes de proteína y nutrientes de alta calidad. Sin embargo, las mujeres embarazadas no deben consumir ciertos tipos de pescado porque contienen niveles elevados de un tipo de mercurio que puede ser perjudicial para el feto en desarrollo. Evite tomar pez espada y aún sustituyéndolos por bonito o melva.

· Lave siempre muy bien
las verduras y frutas

· Procure siempre tomar
alimentos frescos

