

Aspectos nutricionales en el embarazo



Son muchos los errores y mitos que rodean las recomendaciones alimentarias de la mujer embarazada, como decir que “se debe comer por dos”. Lo que sí es cierto es que una mala alimentación puede ocasionar problemas de prematuridad y mortalidad fetal.

No se trata de diseñar una dieta especial para el embarazo, sino de que la dieta sea variada y de calidad. Si bien es deseable que antes del embarazo se tenga el peso adecuado respecto a cada mujer, no existe ningún tipo de restricción energética para reducir el peso en mujeres con obesidad o sobrepeso. En cambio, se debe educar a las futuras madres para lograr modificaciones saludables en su estilo de vida. Por otro lado, si tienes bajo peso, tu médico indicará que adquieras una mayor cantidad de energía para que garantice el éxito de tu embarazo.

Consejos prácticos

- ▶ Consume alimentos ricos en vitamina C.
- ▶ Consume diariamente por lo menos una fruta cítrica y, de preferencia, frescas.
- ▶ Prefiere alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos.
- ▶ Modera tu consumo de carnes procesadas.
- ▶ Elimina partes grasas de las carnes y no consumas piel de pollo.
- ▶ Disminuye la cantidad de azúcar que consumes.
- ▶ Reduce la sal que utilizas al cocinar.
- ▶ Utiliza condimentos naturales como ajo, cebolla, limón, etc.
- ▶ Toma suficiente agua para ayudar a la función renal.
- ▶ Recuerda siempre que comer bien no significa comer mucho.

- ▶ Además de tu dieta equilibrada, se aconseja siempre tomar ácido fólico.
- ▶ Utiliza sal yodada durante tu embarazo y lactancia.

El embarazo es una de las etapas en la vida de toda mujer a la que hay que prestar más atención a la nutrición cuidando siempre la calidad de la misma.

Acude con tu ginecólogo para que pueda evaluarte y dé seguimiento a todo tu embarazo, de esta forma garantizamos una alimentación y nutrición adecuada tanto para ti, como para tu bebé.

Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico. Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

Crecimiento del feto de las 8 a las 40 semanas.



Referencias:

1. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Formación Postgrado y Enseñanza Abierta. Área de salud. Nutrición y Dietética. Guía de Alimentación y Salud. Alimentación durante el embarazo. 2. F. J. Sánchez-Muñiz, E. Gesteiro, M. Espárrago Rodilla, B. Rodríguez Bernal y S. Bastida La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico Nutr Hosp 2013;28 (2):250-274. 3. Díaz-Sánchez M, Jiménez-Acosta S, Gámez-Bernal AI, y cols. Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada. Manual para los profesionales de la Salud. UNICEF 2013. 4. López Rodríguez MJ, Sánchez Méndez JI, Sánchez Martínez MC, Calderay Domínguez M. Suplementos en embarazadas: controversias, evidencias y recomendaciones. Inf Ter Sist Nac Salud 2010;34: 117-128.