

Nutrición durante el Embarazo

Un comienzo saludable

El embarazo es uno de los procesos más hermoso que vive una mujer durante su vida. Una alimentación adecuada te puede ayudar a tener una experiencia más placentera. Para esto debes tener unos conocimientos básicos relacionados a tu alimentación que te ayudarán a cubrir tus necesidades nutricionales teniendo más energía y salud durante el embarazo y que tu bebé tenga el desarrollo adecuado.

En el primer trimestre; prepárate nutricionalmente

Estar embarazada es un proceso normal en la vida de la mujer, por lo que no necesitas atenerte a ninguna dieta especial, pero si es un momento idóneo para que re-evalúes tus hábitos alimentarios. A pesar de que el primer trimestre (12 semanas) es un período que comprende impresionante crecimiento de parte de bebé, éste(a) continúa siendo extremadamente pequeña(o), por lo que no representa un aumento en tus requisitos de energía.

Evalúa tu estilo de vida

Deja de fumar

Cuando hay humo de tabaco en el ambiente, el bebé recibe menos oxígeno, aumentan los latidos de su corazón y se altera el crecimiento de sus pulmones. No se ha definido un nivel seguro de consumo de tabaco durante el embarazo.



Deja de tomar

Todos los embarazos son diferentes. Hasta ahora los expertos no han podido definir un nivel de alcohol seguro durante el embarazo. La única manera de prevenir el síndrome de alcoholismo fetal es no tomar alcohol durante el embarazo.

Multivitaminas Pre-Natales

Es en este periodo en el que comenzarás a tomar multi-vitaminas prenatales que, junto con una alimentación balanceada, te ayudarán a alcanzar las recomendaciones de ácido fólico, calcio, hierro y otros minerales esenciales para asegurar el crecimiento saludable de bebé.



Ácido Fólico

Para evitar el síndrome del tubo neural o espina bífida se recomiendan **600 µg de ácido fólico** al día durante el embarazo. La mayoría de estas multivitaminas contienen 600-1000 µg de ácido fólico.

Hierro

La recomendación de ingesta diaria de hierro se duplica durante el embarazo. Para asegurar el crecimiento adecuado de los músculos de **bebé** y evitar anemia materna se recomiendan **30 mg de hierro** al día

Disminuye el consumo de café y té ya que estos contienen ingredientes que interfieren con la absorción de hierro. Pero si no puedes evitarlo, utiliza estos productos separados de los alimentos con buena fuente de hierro.

Calcio

El cuerpo utiliza el calcio disponible para el desarrollo de los huesos de **bebé** durante el embarazo. Cuando una mujer embarazada no consume suficiente calcio el cuerpo utiliza el de sus huesos aumentando el riesgo de osteoporosis. Se recomiendan **1000-1300 mg de calcio** diariamente.

DHA

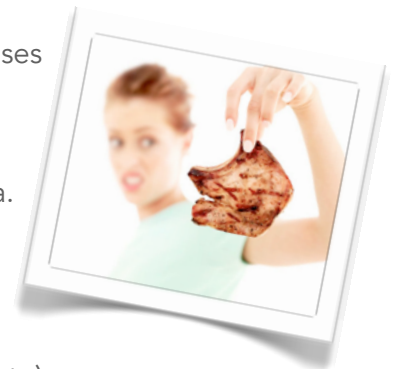
Un tipo de ácido graso omega-3 que participa en el desarrollo del cerebro de **bebé**. Se recomienda que una mujer embarazada consuma **200 mg de DHA** diariamente. Es poco probable que una píldora multivitamínica prenatal contenga DHA, por lo que las conseguirás en empaques separados.

Trabaja con lo que tu cuerpo tolere

Independientemente tengas náuseas o un apetito voraz durante estas primeras semanas de milagro, asegúrate de consumir una alimentación balanceada. Aspira a consumir tres comidas al día que incluyan una variedad de alimentos y prefiere agua sobre cualquier otro líquido.

Náuseas, Vómitos y aversión a las comidas

Las náuseas son muy comunes durante los primeros tres meses del embarazo, aunque podrían durar más tiempo. Ocurren mayormente en la mañana, pero algunas mujeres lo desarrollan durante todo el día afectando su calidad de vida. Consulta a tu médico si tus náuseas son muy frecuentes o si interfieren con tu capacidad de alimentarte adecuadamente para evitar deshidratación y pérdida de peso. (Ver Hojuela Disturbios Gastrointestinales: Estreñimiento)



Recomendaciones

El malestar usualmente empeora con el movimiento, levántate lentamente de la cama.

Ten a la mano galletas de soda antes de levantarte de la cama.

Evita tener el estómago vacío, consume porciones pequeñas más frecuentes.

Separa los líquidos de los sólidos utilizando los jugos o el agua más tarde.

Si desarrollas aversión a los vegetales selecciona jugos de vegetales que te provean al menos 1 servicio de vegetales. Pero no los consumas en exceso.

Desayuna una batida de frutas y espinacas.

Estreñimiento

Un síntoma muy común entre embarazadas gracias a las hormonas y a las multivitaminas prenatales. Para remediarlo, hidrátate adecuadamente y consume alimentos altos en fibra. Puedes utilizar jugo de ciruela para promover la evacuación. Además, hablar con tu médico para ver si es necesario continuar con el suplemento de hierro o si se puede disminuir la dosis. (Ver Hojuela Disturbios Gastrointestinales: Estreñimiento)

Antojos

Los antojos suelen ser un inevitable síntoma del embarazo, pero no tienen que resultar en un consumo excesivo de calorías. Cuando el sentimiento se intente apoderar de ti:

Piensa que no tienes que evitarlos, si se te antoja algo saludable... consúmelo.

Cuando se te antoje algo dulce realiza selecciones saludables como yogur (con sabor a *cheese cake* o piña colada), granola, fresas o guineos.

Limita tu consumo de dulces y/o postres a no más de 2 veces en semana.

Y lo más importante:

¡Controla el tamaño de las porciones!

Es posible que puedas controlar el antojo de chocolate o galletas con un solo pedazo.



Mito: Los antojos de alimentos son a causa de deficiencias nutricionales.

Falso: Te pueden dar antojos de cualquier tipo de alimento sin estar relacionados a alguna necesidad nutricional.

Para mas información

March of Dimes

Your pregnant body

<http://www.marchofdimes.com/pregnancy/your-pregnant-body.aspx>

Office on Women's Health

Embarazo

<http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/index.html>

USDA

Super Tracker

<https://www.supertracker.usda.gov>

American Pregnancy Association

Pregnancy Nutrition

<http://americanpregnancy.org/pregnancyhealth/pregnancynutrition.html>

The Vegetarian Resource Group

Pregnancy and the Vegan Diet

<http://www.vrg.org/nutrition/veganpregnancy.php>