

## 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.

### Segundo y Tercer trimestre; mientras crece tu bebé

La ganancia de peso durante el embarazo es necesaria ya que bebé está creciendo y tu cuerpo se prepara para la lactancia. Se espera que la ganancia en peso sea de 1 a 4 libras por el primer trimestre y de 2 a 4 libras por mes en el segundo y tercer trimestre.

### No todo el peso es bebé

Al final del embarazo de todas las libras ganadas

### Sólo 7.5 a 8.5 libras son Bebé

El resto

Senos

Almacenaje de grasa y proteínas para la lactancia

Útero y líquido amniótico

Placenta y cordón umbilical



### Ganancia de Peso Recomendada

La ganancia total recomendada será determinada de acuerdo al peso inicial del embarazo tomando en consideración el Índice de Masa Corporal (IMC).



**Bajo Peso**  
IMC  $<18.5 \text{ kg/m}^2$   
Debes ganar  
28-40 libras



**Peso Saludable**  
IMC  $18.5 \text{ a } 24.9 \text{ kg/m}^2$   
Debes ganar  
25-35 libras



**Sobrepeso**  
IMC  $25 \text{ a } 29.9 \text{ kg/m}^2$   
Debes ganar  
15-25 libras



**Obesa**  
IMC  $>30 \text{ kg/m}^2$   
Debes ganar  
11-20 libras

## Alcanzar el peso deseable

Una vez alcanzado el segundo trimestre es posible que las nauseas y aversión a alimentos en general hayan disminuido. Ya tu bebe comienza a ganar peso por lo que tu cuerpo comienza a necesitar mas calorías.

El *American Pregnancy Association* recomienda que una vez determinada la ganancia de peso deseada, controles (junto con tu nutricionista) el peso ganado durante los últimos trimestres de embarazo. Ninguno de los extremos es bueno. Ganar demasiado peso durante el embarazo aumenta el riesgo de una cesárea, parto prematuro o un bebé más grande complicando el parto. Mientras que no alcanzar la ganancia en peso recomendada aumenta el riesgo de tener un bebé prematuro y puede causarle a tu bebé problemas de salud en el futuro.

## Merienda para alcanzar la ganancia en peso recomendada

### Segundo Trimestre

Aumenta

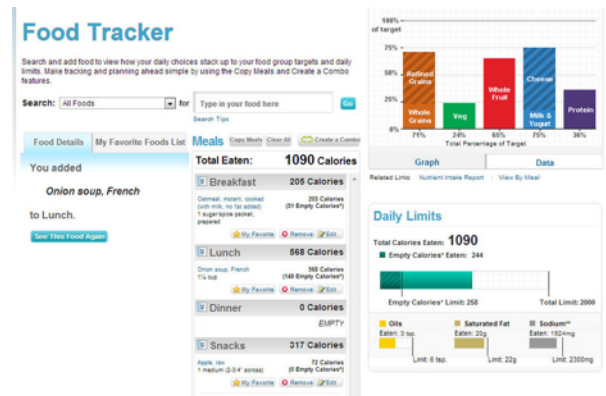
350 calorías  
diarias en tu dieta.

### Tercer Trimestre

Aumenta

400 a 500 calorías  
diarias en tu dieta.

Realiza de 2 a 3 meriendas al día.  
Asegúrate que cada merienda incluya 2 a 3 grupos de alimentos.  
Familiarízate con la información nutricional de cada alimento.  
Mantén control de lo que comes con un diario de alimentos. (Visita [www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov))



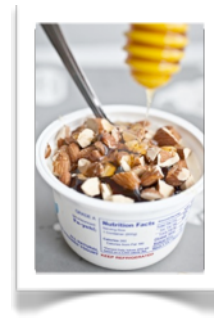
**Mito:** Mientras mas peso gane durante mi embarazo, mas fuerte y saludable resultará mi bebe.

**Falso:** Ninguno de los extremos es bueno.

## ¿Como se ven las calorías?



300 calorías  
Medio sandwich de jamón, queso y ensalada China mandarina pequeña

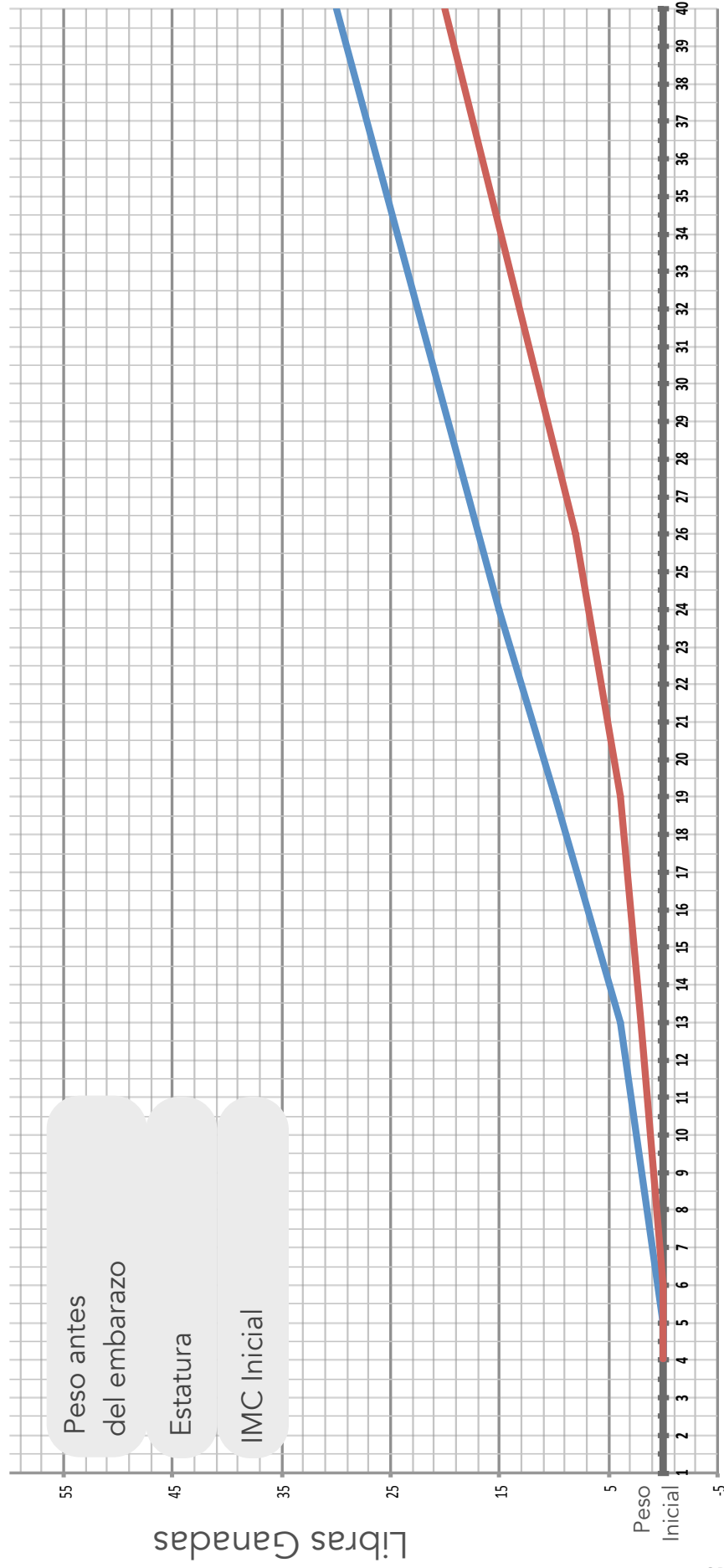


200 calorías  
4 oz de Yogur (bajo en grasa) almendras y miel

# Comienzo Saludable

## Dale seguimiento a tu ganancia en peso

Semanalmente, coloca un punto en la gráfica que indique la ganancia en peso total



## Manejando los síntomas

### Acidez

A medida crece, bebé ejerce mas y más presión sobre tus órganos, particularmente el estómago.

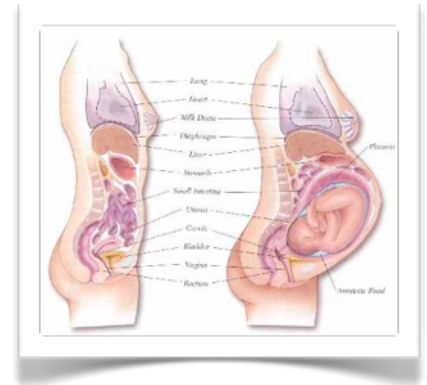
Para controlar los síntomas:

Identifica aquellos alimentos que puedan desencadenar acidez en ti y evítalos. Por ejemplo:

Alimentos cítricos, salsas, especias, café, sodas y dieta alta en grasa.

No uses ropa apretada y haz comidas pequeñas bajas en grasa con más frecuencia.

No hagas comidas grandes antes de acostarse a dormir y utiliza almohadas para levantar tu cuerpo.



### Pica

Es el consumo de productos que no se clasifican como alimentos como por ejemplo tiza, tierra, hierro, hielo, entre otros. Esto puede causar malnutrición, ya que son productos que no aportan nada a nivel nutricional y además, te pueden exponer a patógenos que causen enfermedad durante el embarazo. Se asociado con deficiencias nutricionales pero no se ha comprobado que haya una relación.

## Ejercicio durante el embarazo

Comenzar a a ejercitarte y mantenerte activa durante el embarazo beneficiará tu salud de varias maneras:

Ayuda a reducir los dolores de espalda, el estreñimiento, la hinchazón y la inflamación

Puede ayudar a prevenir o tratar la diabetes gestacional

Aumenta la energía

Mejora el estado de ánimo

Mejora la postura

Promueve la tonificación muscular, la fuerza y la resistencia

Ayuda a dormir mejor

Aún cuando seas principiante, caminar y nadar son excelentes ejercicios que fortalecerán tus músculos. Siempre es buena idea mantenerse alejada de ejercicios que envuelvan contacto físico, ejercicios que dependan de tu balance y el buceo (bebé puede sufrir de enfermedad de descompresión).

## 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>