

Alimentación saludable durante el embarazo

El embarazo es un período de muchos cambios. Su cuerpo está cambiando para permitirle a su bebé crecer y desarrollarse. Una buena nutrición ayudará a que satisfaga las exigencias adicionales del embarazo y a la vez, que tanto usted como su bebé se mantengan saludables.

El embarazo aumenta su necesidad de consumir calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

Intente consumir las porciones diarias recomendadas para cada grupo de alimentos con el fin de asegurar un embarazo saludable. Una variedad de alimentos es lo mejor.

Depende de usted tomar buenas decisiones alimenticias para usted y para su bebé.

Grupo de alimentos	Una porción sería:
<u>Leche, yogur y queso</u> (4 a 5 porciones al día)	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de leche blanca o con chocolate• 1 ½ onzas de queso• 1 taza de yogur o flan• 2 tazas de queso cottage Si no tolera la lactosa, intente consumir productos lácteos Lactaid.
<u>Carne de res, ave, pescado, frijoles, huevos y nueces</u> (2 a 3 porciones por día o 6 a 7 onzas en total)	<ul style="list-style-type: none">• Carne de res• Pavo• Pollo

Más en la página siguiente →

Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.

Grupo de alimentos	Una porción sería:
	<ul style="list-style-type: none"> • Cerdo • Pescado • Vísceras • Cordero • Huevos, 1 huevo = 1 onza (28 g) de carne • Queso, 1 rebanada = 1 onza (28 g) de carne • Mantequilla de maní, 1 cucharada = 1 onza (28 g) de carne • Legumbres secas, cocidas , ½ taza = 1 onza (28 g) de carne
<p><u>Frutas</u> (3 a 4 porciones al día)</p>	1 fruta mediana, ½ taza de jugo o frutas
<p><u>Verduras</u> (4 a 5 porciones al día)</p>	½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas
<p>Escoja una buena fuente de vitamina C al día. Por ejemplo:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Col (repollo) • Melón cantalupo • Toronja (pomelo) • Pimiento verde • Lechugas • Melón • Jugo de naranja • Naranjas • Fresas • Jitomates (tomates)
<p>Escoja una buena fuente de vitamina A día por medio. Por ejemplo:</p>	<p>Frutas o verduras de color verde oscuro o naranja oscuro como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Albaricoques (chabacanos, damascos) • Zanahorias

Grupo de alimentos	Una porción sería:
	<ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Batata (camotes, boniatos)
<p><u>Pan, cereales, arroz y pasta</u> (9 a 11 porciones al día) 1 porción = ½ taza ó 1 rebanada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Panes • Cereales • Macarrones • Fideos • Arroz • Espagueti
<p><u>Grasas y aceites</u></p>	<p>Use sólo pequeñas cantidades de margarina, aderezo para ensaladas y aceite.</p>

Cuidados especiales

• Aumento de peso

El embarazo **no** es el momento para perder peso, incluso si tiene sobrepeso. El promedio de peso que aumenta durante el embarazo una mujer con peso normal es de 25 a 35 libras (11.3 a 15.9 kg). Debería aumentar 2 a 4 libras (0.9 a 1.8 kg) los primeros 3 meses y aproximadamente de 0.75 a 1 libra (0.34 a 0.45 kg) por semana después. Si tenía peso de menos o de más antes del embarazo, pregúntele a su nutricionista cuánto peso debe subir.

Una mujer embarazada sólo necesita agregar 300 calorías diarias a su dieta para cuidar al bebé. “Comer por dos” es una idea antigua que ya no se pone en práctica. Si sube demasiado de peso y de manera muy rápida, puede que esté “comiendo por dos” o puede que esté consumiendo alimentos con un alto contenido de grasa o de azúcar.

Si aumenta de peso muy rápido:

- ▶ Restrinja los dulces y los alimentos con un alto contenido de grasas como las gaseosas, dulces, pasteles, tartas, galletas y donas. Para el postre, escoja frutas o de vez en cuando, una porción de yogur congelado, sorbete, budín o gelatina. Escoja productos con un bajo contenido de grasa.

- ▶ Use muy poca margarina, crema agria, mayonesa y aderezo para ensaladas. Pruebe las variedades con calorías reducidas.
- ▶ Evite los alimentos fritos. Coma el pollo, pescado o pavo al horno, al a la parrilla o a la plancha.
- ▶ Consuma porciones de tamaño moderado y no se salte comidas.

- **Náuseas**

Mantenga galletas saladas cerca de la cama y coma un par al despertarse, luego permanezca acostada durante 10 a 15 minutos. Para disminuir las náuseas, pruebe 3 a 4 papitas horneadas y 1 taza de limonada regular.

- ▶ Coma alimentos en porciones pequeñas de manera más frecuente durante el día en lugar de 3 comidas grandes.
- ▶ Recuéstese o siéntese tranquilamente después de comer.
- ▶ Evite los alimentos con un alto contenido de grasas o fritos. Prepare las carnes a la parrilla o al horno.
- ▶ Beba líquidos entre las comidas en lugar de hacerlo durante ellas.
- ▶ Pruebe bebidas con sabores cítricos o caramelos duros ácidos o dulces.

- **Estreñimiento**

- ▶ Beba entre 6 a 8 tazas de líquido al día. Opte por agua, jugos y leche.
- ▶ Consuma muchos alimentos con un alto contenido de fibras como frutas y verduras crudas, granos enteros, cereales con alto contenido de fibra, barras de granola con alto contenido de fibras y legumbres secas cocidas.
- ▶ Pregúntele a su médico si puede hacer ejercicios.

- **Alcohol**

Evite totalmente las bebidas alcohólicas ya que le pueden provocar trastornos mentales y físicos a su bebé.

- **Vitaminas y minerales:**

Cuando está embarazada usa más algunos nutrientes. Obtendrá la mayoría de dichos nutrientes si consume una dieta que incluya una variedad de alimentos. Puede que su médico o enfermera le indiquen tomar un suplemento de vitaminas y minerales llamado vitamina

prenatal. Éste puede contener hierro, ácido fólico y Vitamina B₆. Asegúrese de tomar la vitamina prenatal junto con alimentos para ayudar a aumentar la absorción de las vitaminas y los minerales.

- **Cafeína**

Restrinja las bebidas con cafeína como el café regular, el té y las bebidas de cola a no más de 1 a 2 tazas diarias.

- **Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**