

Guia de alimentación durante el embarazo



ELABORADO POR:

Lic. Fabiola Panduro
Certificada en
nutrición deportiva

CONTACTO:

Tel: 55 5611 4496
Cel: 55 5076 9176
momcentermexico@gmail.com

Llevar una dieta equilibrada es una preocupación que se intensifica durante el embarazo, ya que, en esta etapa, comer sano influye de forma positiva tanto en la salud de la madre como del bebé. Una alimentación saludable en el embarazo le dará a tu cuerpo la energía y fuerza para poder soportar los cambios que están ocurriendo y, sobre todo le aportará a tu bebé todos los nutrientes que necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo.

Esta guía te ayudará a comer de forma saludable durante toda esta hermosa etapa. Encontrarás información que te ayudará a tomar las mejores decisiones de alimentación para ti y para tu bebé. La elección de alimentos durante el embarazo es muy importante. Tanto que recientemente se han descubierto que muchas condiciones que aparecen a lo largo de la vida pueden originarse desde antes del nacimiento, es decir tener un origen fetal.

Los malos hábitos alimenticios y el aumento de peso excesivo también pueden aumentar el riesgo de que la mamá padezca diabetes gestacional y otras complicaciones. Por eso, necesitas asegurarte de que tu alimentación proporcione los nutrientes necesarios para que disfrutes de un embarazo saludable.

Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Si adaptas bien tu plan nutricional será suficiente con lo que aportan los alimentos.

Los objetivos de llevar una dieta equilibrada durante el embarazo son:

- Cubrir las necesidades nutricionales.
- Preparar el organismo de la madre para el parto
- Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé
- Asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia

¿Es necesario comer mucho más (o comer por dos)?

Es verdad que necesitas un poco más de calorías durante cada trimestre de embarazo, lo cual significa aumentar algunas porciones de alimentos saludables, pero, no se trata de doblar todas las porciones que comes (incluso si tienes un embarazo múltiple).

Las calorías adicionales que necesitas son muy pocas en el primer trimestre y poco a poco se van incrementando conforme el bebé crece. Estas pocas calorías adicionales pueden adquirirse fácilmente, por ejemplo: dos piezas de fruta extra, quizás servirte una porción más en tu plato o una rebanada adicional de pan integral para acompañar tu cena.

Lo más importante es que la fuente de esas calorías provenga de alimentos saludables.

Lo único que modificamos es algunos alimentos y bebidas para evitar riesgos y, quizás añadimos otros alimentos por su gran valor nutricional. También puedes cambiar la cantidad y frecuencia en lo que comes y bebes.

Alimentos saludables que debes incluir en tu embarazo

La buena noticia es que la alimentación saludable durante el embarazo no es tan diferente a la alimentación saludable de una mujer no embarazada.

Tenemos las mismas bases y fundamentos, así que no tienes que romperte la cabeza pensando en qué poner en tu plato.

Si te aseguras de que los 6 grupos de alimentos están en tus comidas, toda tu alimentación durante el embarazo será mucho más saludable para ti y para el bebé.



VERDURAS

Las verduras son las protagonistas de tus comidas, estas pueden ser horneadas o frescas como en una ensalada; al incluirlas tu alimentación será más alta en minerales, vitaminas y otros nutrientes importantes como el magnesio y potasio, vitaminas C y E, folato, carotenoides, flavonoides; tienen fibra lo que te ayuda a evitar el estreñimiento y las hemorroides, además de controlar tu glucosa en la sangre.

¿Cuántas verduras debo comer?

5 porciones al día.

VERDURAS RECOMENDADAS:

Verduras de hoja verde como espinacas, col rizada (kale) o acelgas: tienen un gran contenido de ácido fólico y calcio.

Brócoli: es mejor si lo cocinas al vapor, para que se conserven las vitaminas.

Espárragos: también te aportan una buena dosis de ácido fólico.

Pimientos de colores: combinan con casi todo, pueden comerse fácilmente y tienen vitamina C

Zanahorias: aportan carotenos, que tu cuerpo convertirá en Vitamina A (solo de ser necesario), así que es una forma eficiente y segura de recibir esta vitamina.



FRUTAS

Ayudan a disminuir los antojos dulces, también aportan fibra para prevenir el estreñimiento y controlar tu curva de glucosa.

La energía de las frutas te ayuda a contrarrestar los picos de cansancio, son un excelente snack portátil para esa hambre feroz repentina, tienen las vitaminas y minerales que necesitas durante tu embarazo como vitamina C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitamina A, E y K, potasio y magnesio y ayudan a mantener una hidratación óptima.

¿Cuántas frutas debo comer?

Mínimo incluye 3 porciones en tu día.

FRUTAS RECOMENDADAS:

Plátanos: tienen potasio, y vitamina B6 la cual se ha relacionado con disminuir las náuseas y molestia intestinal

Frutos rojos: (frambozas, moras, berries) son antioxidantes y aportan folato, vitamina C y fibra

Frutas cítricas: contienen vitamina C y ayudarán a mantenerte hidratada.

Además, pueden ayudar a que el hierro se absorba mejor.

Sandía: por su gran cantidad de agua te ayuda con los picos de calor que suelen sentirse en el embarazo y a hidratarte.



CEREALES

Contienen fibra que ayudan a sentirte satisfecha después de comer, evitan picos de glucosa, lo cual tiene grandes beneficios para prevenir complicaciones en el embarazo, ayudan a que el bebé tenga un peso normal al nacer, te aportan energía constante, y a prevenir picos de cansancio. Los granos integrales como la avena o la harina de trigo integral, te aporta vitamina B, vitamina E y muchos minerales que tu cuerpo necesita.

¿Cuántas porciones de cereales integrales y tubérculos debo comer?

Si visualizas tu plato, una cuarta parte debe contener una porción de cereales integrales o tubérculos.

CEREALES RECOMENDADOS:

Arroz, avena, quinoa, pasta integral, pan integral o de centeno, amaranto, maíz entero, tortillas de maíz nixtamalizado (ocasionalmente de harina), camote, papas hervidas o al horno.

Punto importante a considerar: si no estás acostumbrada a comer alimentos integrales, ve poco a poco, esto ayudará a evitar distensión y molestias abdominales.



PROTEINAS

Hacemos énfasis en que las proteínas sean saludables, porque cuando eliges alimentos para obtener tu aporte de proteína, tu cuerpo también absorbe el resto de las sustancias y nutrientes que contiene ese alimento. Cuando comes alimentos con proteína, tu cuerpo no solo absorbe estos valiosos aminoácidos, sino que también absorbe la grasa, la fibra, el sodio, etc.

Puntos importantes de las proteínas:

Las legumbres o leguminosas son ricas en folato y fibra, aportan los aminoácidos necesarios para el desarrollo de tu bebé, pues tienen muchas funciones importantes en tu cuerpo y en tu embarazo como: transporte de nutrientes, crecimiento y estructura, anticuerpos, etc Las fuentes de proteína animal te aportan vitamina B12 y hierro. Los lácteos también aportan proteína y, una de las mejores opciones es el yogurt natural, por su contenido de calcio y probióticos. Además, el yogurt es mejor tolerado que otro tipo de productos lácteos

PROTEINAS RECOMENDADAS:

Legumbres o leguminosas como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos en todas las versiones: como guarnición, guisados, humus, etc, huevos, pollo o pavo, lácteos como yogurt natural (sin azúcar), leche y quesos pasteurizados, pescado (evitar el pescado con alto contenido de mercurio), cortes de carne magros.

¿Cuánta proteína debo comer?

Una porción adecuada de alimentos de origen animal sería del tamaño del puño de tu mano o de tu palma. Si se trata de legumbres 1/2 taza ya cocinada será suficiente.



GRASAS

Te aportan energía, ayudan a la absorción de vitaminas importantes, como la vitamina E y D, ayudan a la fabricación de hormonas, aportan ácidos grasos esenciales, omega-3, omega-6, necesarios para el desarrollo del cerebro, ojos y sistema nervioso del bebé.



¿Cuántas grasas debo comer?

Que un 30% de todas las calorías en tu día provenga de alimentos con grasas saludables.

GRASAS RECOMENDADAS:

Aguacate, aceite de oliva, semillas como: semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo), aceites vegetales, sardinas, quesos duros pasteurizados (la porción es del tamaño de tu dedo pulgar), frutos secos como almendras, nueces o pistachos (de preferencia sin sal) Es muy fácil excederse en esta recomendación, por lo cual es mejor usar una cuchara para medir el aceite que agregas a tus comidas y con el que usas para cocinar. Es mejor si evitas los alimentos fritos o capeados, y le das preferencia a otras formas de cocción como horneados, al vapor o a la plancha.



AGUA

Una adecuada hidratación durante el embarazo es primordial, ya que el volumen de sangre aumenta hasta 1.5 litros aprox. y necesitas más aporte de líquidos, tu bebé requiere agua para su desarrollo y puede deshidratarse fácilmente.

La deshidratación durante el embarazo puede conducir a complicaciones graves del embarazo, incluidos defectos del tubo neural, bajo nivel de líquido amniótico, producción inadecuada de leche materna e incluso parto prematuro. El agua evita el estreñimiento y las infecciones urinarias que son comunes durante el embarazo

¿Cuánta agua hay que beber?

Se recomiendan 2 litros de agua al día para los adultos, pero durante el embarazo incluso se recomiendan otros 30 ml adicionales. Sin embargo, esta cifra puede variar completamente, ya que influyen diversos factores como: la temperatura, la estación del año, tu composición corporal, tu nivel de actividad física, etc.

Algunas recomendaciones para mantenerte hidratada:

Si hace calor o mucha humedad en tu ambiente es de suma importancia que bebas más agua. Las frutas también te aportan agua, así que no olvides incluirlas en tu día. Evita los refrescos, jugos con demasiada azúcar añadida, es mejor hidratarte solo con agua o agua con gas. En el embarazo aumenta el número de veces que vas al baño, pero, no dejes de beber agua.

Si te mantienes activa físicamente (algo que suscribo totalmente) es importante que te hidrates, antes, durante y después de tu sesión de ejercicio.



Alimentos y bebidas que deben consumirse con precaución en el embarazo

- Pescados con grandes cantidades de mercurio

El problema con el mercurio es que nosotros no podemos excretarlo de ninguna forma, es decir que se acumula también en nuestro cuerpo. Y durante el embarazo puede pasar a través de la placenta.

Los pescados más seguros para el consumo (bien cocinados) son:

Pescado blanco, sardinas, camarones, calamares, mariscos, bacalao, salmón*, atún en lata tipo claro**

*El salmón salvaje puede contener mercurio y el salmón de granja puede contener otros contaminantes, pregunta sobre su procedencia.

**El atún de lata puede contener también mercurio así que modera su consumo en el embarazo.

- Alimentos animales crudos o poco cocinados

La carne, pescado y las aves de corral poco cocidas o crudas, pueden albergar parásitos y bacteria como la Toxoplasma Gondii, E. Coli, Triquinella o Salmonella. No consumas pescados crudos o platillos con pescado crudo, ceviche, ostras crudas, almejas, tartá de pescado, carpaccios, sashimi o el sushi son ejemplos de alimentos hechos a base de pescado crudo que deben evitarse (incluso si el pescado ha sido congelado antes).

Algunas cepas de la bacteria listeria pueden sobrevivir incluso a las temperaturas de congelación.

El huevo que consumas tiene que estar bien cocido incluso si forma parte de una preparación, evita los huevos fritos con la yema líquida, aderezos o postres que están hechos con huevo crudo como el tiramisú, helados caseros, la mayonesa casera, salsa holandesa casera, etc.

Cocina muy bien las carnes rojas, los pescados, el pollo, el conejo y todo tipo de alimentos animales.

Corta una parte y verifica que sí estén bien cocidos antes de consumirlos.

- Alimentos y bebidas con cafeína

La buena noticia es que no es necesario evitar tomar café por completo durante tu embarazo, pero sí se recomienda cuidar y reducir su consumo

Se recomienda menos de 200 miligramos diarios de cafeína (cifra que continua siendo estudiada y debatida) que equivale a aprox. 1-2 tazas (240-580 ml) de café o 2-4 tazas (540-960 ml) de té con teína. El exceso de cafeína puede interferir con la capacidad del cuerpo para absorber otros minerales como el calcio y el hierro, lo cual puede provocar anemia. Otro punto importante, durante el tercer trimestre de embarazo es probable que aparezca el insomnio y dificultades para dormir, así que con mayor razón debes de cuidar tu consumo de cafeína.

La cafeína no solo está en el café, también la encontramos en el té, yerba mate, chocolate negro, postres de chocolate y bebidas de cola.

- Exceso de sal

Durante el embarazo, tus niveles de líquido corporal cambian para ayudar a tu bebé en desarrollo. La sal juega un papel importante para ayudar a regular y mantener el fluido corporal porque es utilizado por todas las células de tu cuerpo para funcionar correctamente, y también es necesario para transmitir mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo, así que no es recomendable recortar el consumo de sal. Sin embargo, no hay que excedernos porque un exceso de sal promueve la deshidratación y eso puede afectar tu embarazo.

¿Qué hacer para evitar excedernos en el consumo de sal?

Usa diferentes especies o pimienta negra para darle más sabor a tus comidas, ten cuidado con los alimentos ultra procesados como snacks de bolsa, salsas preparadas, aderezos e incluso alimentos dulces como las galletas, que contienen mucho sodio, prueba la comida antes de agregar más sal a tu platillo.

Nutrientes que probablemente deben suplementarse

Hierro: si tienes anemia antes de quedar embarazada, lo más probable es que sí necesites esta suplementación y, lo mismo si adquieres anemia durante el embarazo, en tal caso tu médico te lo hará saber. Los alimentos ricos en vitamina C favorecen la absorción de hierro, en caso de estar tomando suplemento de calcio es importante evaluar si no está interfiriendo con la absorción de hierro.

Ácido fólico:

Ayuda al buen desarrollo del sistema nervioso del bebé, lo más común es tomar 400 microgramos de ácido fólico al día y en ocasiones especiales tu médico te dirá si necesitas tomar más Vitamina B6: Se ha visto que la suplementación de esta vitamina durante el primer trimestre ayuda a la reducción de las náuseas y vómitos, pero ¡no te automediques! siempre tienes que consultar a tu doctor para evaluar si es adecuado para ti esta suplementación.

Recomendaciones nutricionales para las molestias típicas del embarazo

En esta parte hablaremos de las molestias más comunes y de algunas recomendaciones nutricionales para aliviarlas.

Cada mujer es diferente e incluso cada embarazo es totalmente único, así que quizás algunos síntomas no los experimentes o aparezcan en otro trimestre. Lo más importante es que tengas paciencia, recuerda que tu cuerpo está haciendo un esfuerzo enorme así que relájate y disfruta cada mes.

Cansancio:

- No trates de tomar más café para mantenerte despierta
- Date el lujo de tomar todas las siestas durante el día y, si no lo consigues, asegúrate de ir a la cama más temprano, dormir también es alimento para el bebé.
- Abre las ventanas y respira aire fresco cuando tengas demasiado cansancio y no sea posible recostarte.
- Lleva una fruta contigo para mantener tus niveles de glucosa y energía más estables
- Ten mucha precaución al conducir con demasiado cansancio, mejor toma el transporte público.

Náuseas:

- El jengibre puede ayudarte a reducir las náuseas. Puedes hacerte un té en casa: solo corta un poco de jengibre y ponlo a hervir, agrega limón y bélalo despacio. Eso sí, no exageres con la cantidad de jengibre porque, aunque sea un producto natural, no se sabe cuál es la cantidad máxima recomendada.

- La fruta fresca o congelada o galletas saladas (sin azúcar) pueden aliviar la sensación de náuseas, evita las comidas picantes, copiosas o muy grasosas (porque tardan más en ser digeridas)
- Prueba comer comidas frescas porque desprenden menos olor que los alimentos calientes
- El agua con gas y limón a veces ayuda mucho para aliviar las náuseas.

Vómitos

- Lo más importante es que te hidrates, así que bebe pequeños sorbos de agua durante el día. Y si no toleras ni el agua, el agua con gas puede ser una buena solución.
- Come porciones pequeñas de comida cada 3 o 4 horas
- La fruta hervida puede ayudarte a tolerar más la comida
- Evita las comidas picantes o copiosas
- Alimentos líquidos suelen tolerarse más, por ejemplo: un puré de verduras o una sopa de pollo

Golpes de calor

- El agua ayuda a regular tu temperatura y te refresca en ese instante
- Prueba fruta congelada entera o en forma de helado.
- Incluye frutas y verduras en tu alimentación, porque también aportan agua
- Usa ropa cómoda y de materiales no sintéticos como el algodón

Reflujo y acidez

- Recuéstate sobre tu costado izquierdo, anatómicamente la gravedad favorecerá la digestión.
- Evita recostarte o tomar una siesta justo después de comer.

- Evita las comidas muy ácidas, picantes o copiosas
- Come pequeñas porciones varias veces al día, porque además es probable que tengas menos espacio en tu estómago para terminar todo un platillo.

Estreñimiento

- Incorpora más fibra en tu alimentación: frutas como plátano, ciruela y manzana.
- Caldos y sopas también serán un gran aliado.
- Aloe Vera que pueden incluir en algún licuado o smoothie.
- Asegúrate de beber suficiente agua

Antojos

- Si los antojos provocan que tengas hambre constantemente, puedes empezar a comer menos cantidades con más frecuencia.
- Consuma las cantidades adecuadas de agua y alimentos ricos en fibra, eso te ayudará a sentirte llena.
- De vez en cuando es válido darte un gusto, pero también puedes buscar alguna versión saludable de tu postre favorito.

Problemas para dormir

- Evita cenar platillos muy pesados o comidas muy grasosas porque tardarán más en ser digeridos.
- Mejor cena algo ligero como una ensalada, un puré de verduras o pescado.
- Uso moderado de manzanilla, tila, poleo menta, por su poder relajante.
- Leche tibia antes de acostarse. La leche contiene melatonina, una hormona que ayuda a crear el deseo de quedarse dormido, pero aún no se

ha confirmado que efectivamente pueda impactar en el sueño. No obstante, no te sentará mal y añades calcio, tan necesario en esta etapa.

Orinar de forma frecuente

El bebé presiona tu vejiga y es probable que acudas más veces al baño (incluso en la noche) pero, por ningún motivo dejes de tomar agua para evitar ir al baño tan seguido. Continúa bebiendo agua para mantener tu nivel de hidratación en niveles óptimos.

Las infecciones del tracto urinario son frecuentes en las mujeres embarazadas y, beber agua ayuda prevenirlas.

Espero ahora tengas una idea más clara y objetiva de cómo llevar tu alimentación de una manera mas inteligente y segura al momento de tomar decisiones .

El objetivo principal es que tengas a la mano información útil para que disfrutes de un embarazo saludable y feliz.

A pesar de los cambios físicos, las preocupaciones, los miedos y los altibajos emocionales, el embarazo es una etapa hermosa y sobre todo se convierte en una gran oportunidad.

Sí, una oportunidad, tienes casi 10 meses en tus manos, cuentas con la motivación perfecta para empezar a mejorar tu estilo de vida completamente. Por ejemplo: mantenerse activa, dejar los malos hábitos alimenticios, aprender a manejar mejor el estrés o darle prioridad a tu descanso, y mejorar tu estilo de vida y poner especial atención en tu alimentación.