

# ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

## Peso ideal

La ganancia de peso ideal durante un embarazo es de 9 a 11 kgs repartidos de la siguiente manera:

- Primer trimestre: 1 kg
- Segundo trimestre: 3 kgs
- Tercer trimestre: 6 kgs

De este peso el 30-40% corresponde al bebé y el 60-70% a los sistemas suplementarios como la placenta, el líquido amniótico y el incremento adicional debido a la sangre, tejido adiposo y mamas.

## Peso excesivo

La obesidad en el embarazo o una ganancia de peso excesiva pueden asociarse a enfermedades como: hipertensión arterial, preeclampsia o diabetes gestacional además de complicaciones durante el parto, mayor incidencia de de cesáreas y niños con sobrepeso al nacer, denominados macrosómicos.

Una buena nutrición puede atenuar resfriados, dolores de cabeza, fatiga, cambios bruscos de humor, malestar matinal, calambres en las piernas, además de disminuir el riesgo de anemia, parto prematuro, hipertensión, diabetes gestacional y preeclampsia.



## Una buena alimentación te ayudará a llevar un mejor embarazo

En Clínica IMAR somos muy exigentes con el peso durante el embarazo por tu salud y la de tu bebé.

### Principales recomendaciones

- 1) Coma despacio y en pequeñas cantidades pero repartidas; es decir, ingiera entre 5-6 comidas al día en pequeñas proporciones en lugar de las tres que se realizan habitualmente y en abundancia.
- 2) Coma más proteínas y carbohidratos. Las proteínas proporcionan aminoácidos necesarios para el desarrollo del bebé y los carbohidratos ayudan para su requerimiento de energía.
- 3) Evite "calorías vacías", como golosinas, chocolates, refrescos de cola, zumos endulzados, bizcochos, pasteles, rosquillas, empanadas, nata artificial, helados y sorbetes con agregados de azúcar, mayonesa y salsas para pastas.
- 4) Consuma alimentos ricos en vitaminas y minerales, sobre todo, hierro. Es conveniente consumir carnes rojas, frutas y verduras frescas, huevos, cereales integrales, pescado, aves y productos lácteos con bajo contenido de grasa.



## Suplementación de hierro

La necesidad de hierro aumenta en el embarazo, sin embargo la administración es selectiva y no sistemática. El hierro es un elemento importante del colágeno, proteína que se encuentra en el hueso, el cartílago y el tejido conectivo; todos ellos esenciales en el desarrollo fetal.

La dosis ideal de hierro en una mujer embarazada es de 30-120 mg/día; es decir, un incremento del 30% de la cantidad diaria recomendada. Se aconseja suplementar la dieta con 30 mg. de hierro ferroso en la semana 12 de gestación.

Consumir pan integral es beneficioso ya que contiene 7 veces más hierro que el pan blanco.

Tienen gran cantidad de hierro: la yema de los huevos, los lácteos, legumbres, vegetales de hoja verde, tomates, cereales como la cebada, la avena y el centeno, frutos secos, albaricoques, manzanas, perejil, patatas, setas, miel y germen de trigo. Al elegir cada alimento habrá que tener en cuenta el número de calorías consumidas.

Termina tus comidas con frutas como el kiwi, mandarinas, piña o fresas.

5) El consumo de pescado azul (salmón, arenque, sardinas) disminuye el riesgo de parto prematuro y previene la aparición de hipertensión en el embarazo.

6) Para evitar el riesgo de contraer enfermedades como toxoplasmosis y listeriosis siempre lave las frutas y verduras antes de consumirlas. Evite el consumo de hígado y los patés, así como los quesos no pasteurizados, los productos ahumados y la carne cruda o poco cocida.

7) La cafeína es un estimulante y por lo tanto no es aconsejable tomar bebidas como el café, el té y el chocolate. Además el tanino presente en el té interfiere con la absorción del hierro.

8) No es recomendable el consumo de alcohol y tabaco durante el embarazo.

Habitualmente en la vida y con más razón en el embarazo, tú serás siempre un reflejo de la cantidad y la calidad de tu alimentación.

## El consumo de hierro durante el embarazo.

La falta de hierro puede corregirse con modificaciones dietéticas. Para su mejor absorción es recomendable tomarlo en ayunas.

Es importante saber que el consumo de hierro medicinal durante el embarazo puede ocasionar estreñimiento, diarrea, náuseas, dolor gástrico y/u oscurecimiento de las heces.

La vitamina C y la fructuosa (azúcar de la fruta) estimulan la absorción de hierro, por ello recomendamos acompañar la toma del medicamento con jugo de naranja recién exprimido.

Durante el embarazo puede ser normal tener un cierto nivel de anemia. Se debe a un incremento del volumen del plasma sanguíneo.

La cafeína, el té y el chocolate interfieren en la absorción del hierro, del mismo modo el calcio dificulta la absorción por ello se desaconseja tomar leche, yogures o quesos con hierro.

La anemia en embarazadas puede ocasionar mayor incidencia de parto prematuro, retraso del crecimiento intrauterino y transfusiones sanguíneas, fatiga y cansancio.