



Guía de alimentación durante el embarazo



MARICARMEN OSÉS GONZÁLEZ
NUTRIÓLOGA CERTIFICADA



Cuando pienses en azúcar
usa **SPLENDA**.®



ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.



Comer saludablemente durante el embarazo no depende de las cantidades sino de la variedad y calidad de los alimentos. Las necesidades nutrimentales de la madre cambian de trimestre a trimestre, puesto que van ocurriendo procesos diferentes en su cuerpo. Te damos todas las pautas de alimentación adecuadas para ti y para tu bebé durante estos 9 meses y más.



El apetito aumenta en el embarazo, pero no es para que comas más, sino porque de esta forma el organismo se asegura de que comerás lo suficiente en calidad y cantidad, para ti y para el bebé. El incremento de calorías no llega a ser mayor a 450 calorías al final del embarazo. Cada trimestre se maneja distinto y gastas más calorías el tercer trimestre que el primero.

Importancia del estado nutrición de la mujer antes del embarazo

El estado de nutrición de una mujer es el que de manera más clara influye en el resultante estado de salud de la mujer y su bebé y determina la exposición mayor o menor a riesgos de mortalidad perinatal (el término perinatal se refiere al tiempo anterior y posterior al nacimiento del bebé, aproximadamente de la semana 28 de gestación hasta los primeros 7 días después del parto). Esta etapa es crítica para la futura salud de la madre y la del bebé, pues es la etapa en donde se pueden desarrollar carencias e insuficiencias nutrimentales y se determinan las reservas de vitaminas y minerales.

Cambios y necesidades por trimestre

Primer trimestre

Cambio biológico y necesidad asociada

Ocurre un incremento muy acelerado, hasta de un 50%, del volumen plasmático a partir de la octava semana de gestación y un aumento de cerca del 18% de la cantidad de eritrocitos o glóbulos rojos, que comparado con el aumento de volumen plasmático genera un déficit en la concentración de hemoglobina; en otras palabras, la sangre se diluye y puede bajar la hemoglobina hasta menos de 12 g/dl lo cual debe considerarse como signo de anemia (dato de alarma para el buen crecimiento y desarrollo del bebé) y es por esto que la dieta debe ser rica en productos bajos en grasa y sodio. También debe ser rica en vitamina C, que favorece la absorción de hierro. Fuentes importantes de vitamina C son las guayabas, piña, naranja, toronja y limón; fuentes altas en hierro son carne, pescado, pollo, leche y semillas.

Debido a que durante este periodo se forma el tubo neural (una estructura presente en el embrión, de la que se origina el sistema nervioso central y que aparece al inicio de la tercera semana de la concepción), debes cuidar consumir muchos alimentos de hojas verde oscuro, como espinacas, alfalfa, berros, acelgas, lechugas sangrías, alcachofas y espárragos, que son alimentos que contienen mucho ácido fólico.





Tu peso en el primer trimestre no debe variar mucho, es el trimestre en el que menos debes subir, pues las reservas de grasa aun no son muy grandes y la placenta, el útero, las mamas, todavía no crecen mucho. Él bebé se está formando (fase de desarrollo) y no aumenta de tamaño de manera muy importante.

Es importante cuidar el consumo de agua pues en este periodo puede haber estreñimiento por el cambio hormonal. También es importante comer alimentos ricos en fibra como pan integral, arroz, salvaje, pastas integrales y frutas y verduras con cáscara, bien lavadas.

No debe comerse nada crudo, pues deben evitarse infecciones por presencia de parásitos que generalmente vienen en alimentos crudos como sashimis, tártaras, carpaccio y sushis.

Puede suceder que durante ciertas semanas tengas alimentos favoritos y sientas desagrado por otros, por los cambios en los niveles de glucosa en la sangre. Lo ideal es respetar esto sin desequilibrar la dieta.

Aunque en este periodo pueden antojarse mucho los alimentos salados, picosos y con chile, debes cuidar tu sistema digestivo, pues después es muy común tener agruras, ya que el estómago se hace más chico al estar apretado (con el espacio reducido o disminuido) por el útero. Además, generalmente esos alimentos tienen mucho sodio y en el embarazo, por cuestiones hormonales y mecánicas, se encuentra muy comprometida la circulación sanguínea y puede subirse la presión arterial al retener líquidos.

Tercer trimestre

En este momento ya te sientes con mayor peso y la capacidad gástrica se encuentra disminuida, lo que puede generar algunas sintomatologías (molestias) digestivas como reflujo, agruras o acidez, pero con vigilar y controlar las porciones, fraccionar más la dieta y disminuir los irritantes, se pueden controlar o reducir.

Es importante que en este trimestre en particular cuides el consumo de azúcar, pues es cuando puede aparecer la diabetes gestacional (la cual pone en riesgo tu vida y la de tu bebé, además de darte muchas posibilidades, aproximadamente del 50%, de tener diabetes por el resto de tu vida). Puedes sustituir el azúcar por Splenda® Endulzante Sin Calorías, un endulzante seguro para ti y tu bebé.

Debes cuidar, más que en todo el embarazo, el consumo de sal y sodio oculto en los alimentos, pues es cuando más te hinchas y retienes líquidos, lo que puede aumentar la presión arterial y llevarte a la preeclampsia del embarazo (una enfermedad muy peligrosa que también pone en riesgo tu vida y la de tu bebé, la cual se caracteriza por el aumento de la presión arterial, hace que te hinches y que pierdas proteínas por la orina).

Beber mucha agua es importante para mantenerte hidratada y no retener mas líquidos.

Segundo trimestre

Es la época en la que mejor te sentirás, pues ya se acostumbró un poco el cuerpo a los niveles distintos de progesterona y otras hormonas, y aún no estás con gran peso.

Es importante que cuides la cantidad de comida que consumes, aunque sientas más apetito. También es importante que fracciones más la dieta; debes comer 5 o 6 veces al día, pues ya empiezas a sentir que el estómago reduce su capacidad.

En el segundo trimestre, a partir de la vigésima semana, se puede incrementar un poco tu ganancia de peso, la cual nunca deberá rebasar los 300 a 490 g semanales. Es importante que la dieta sea rica en calcio y proteínas, suficiente energía y fibra. Puedes integrar lácteos bajos en grasa y proteínas magras aparte de frutas, verduras y semillas con moderación.



No es necesario comer por dos

Las necesidades energéticas del embarazo sólo aumentan un 15% a tu gasto habitual, no el doble. El dicho de comer por dos es sólo un mito y únicamente habla de la responsabilidad de satisfacer las necesidades nutricionales del feto en desarrollo.

Todo lo que comas deberá ser bueno para ti y para el bebé. No se trata de comer más, sino de comer mejor y eso significa elegir alimentos de buena calidad y seguir una dieta equilibrada. Se recomienda que la dieta sea suficiente, que no comas ni de más ni de menos. Empieza a comer de cinco a seis comidas diarias pequeñas.

Exigencias nutricionales del bebé

Durante el embarazo tú eres la única fuente de nutrimentos para el bebé, cada caloría, vitamina, mineral o proteína que necesite el bebé, tiene que recibirla de ti.

La mejor manera de satisfacer estas exigencias es comer fruta fresca, verduras, leguminosas como frijoles, lentejas y soya, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, pescados, carnes magras y aves. Procura que tu dieta sea lo más variada posible pues eso la hace más nutritiva.



No sólo se trata del bebé

La dieta debe ser suficiente para ti también, de forma que dispongas de mejores reservas para afrontar y recuperarte del embarazo, del parto y la lactancia. Una buena alimentación ayudará a reducir el exagerado aumento de peso, la elevación de la presión o de la glucosa, las náuseas, calambres y numerosas molestias durante y después de tu embarazo. También favorecerá tu recuperación.

Calorías vacías

No es lo mismo consumir 100 calorías de dulces o pasteles de chocolate que de frutas con queso y pan integral; existen alimentos que únicamente aportan azúcar o grasa saturada y que no contienen vitaminas, minerales y nutrientes importantes, así que se tratará de que uses tus calorías lo más inteligentemente posible.

Reduce al máximo y limita los siguientes alimentos durante todo el embarazo, si es posible elimínalos de tu dieta o sólo consúmelo en casos muy excepcionales:

- 🚫 Azúcar blanca o morena.
- 🚫 Frutas en almíbar.
- 🚫 Refrescos.
- 🚫 Alimentos endulzados con aspartame, acesulfame K o ciclamato monosódico.
- 🚫 Jugos endulzados.
- 🚫 Pan dulce.
- 🚫 Chocolates.
- 🚫 Cereales endulzados.
- 🚫 Productos enlatados o muy altos en sodio.
- 🚫 Salsas cremosas.
- 🚫 El alcohol no debe consumirse en ninguna cantidad.
- 🚫 Cafeína.

Tu hambre no es la del bebé

La naturaleza le da prioridad a la nueva vida, de tal modo que si tienes hambre o tu dieta es carente de algún nutriente, el peligro máximo lo corres tú. Por ejemplo: si en tu dieta falta calcio, el bebé lo tomará de tus huesos y correrás el riesgo de sufrir osteoporosis en los siguientes años.

Ideas para el lunch

Procura tener siempre a la mano refrigerios saludables:

En el refrigerador	En tu bolsa	En tu oficina
Yogurt. Queso fresco. Fruta. Verduras como zanahoria, jitomates y pepinos. Huevos duros. Jugos de frutas naturales.	Fruta. Semillas. Galletas integrales. Barritas de avena, arroz o granola sin azúcar. Palomitas naturales.	Frutos secos. Galletas integrales. Semillas. Barritas. Té.

Aumento de peso

Lo normal es que una mujer aumente aproximadamente 9 o 10 kilos durante los 9 meses (las 40 semanas) del embarazo. Esto hace que el bebé desarrolle aproximadamente de 3 a 4 kilos durante todo el embarazo. El resto está formado por el sistema de apoyo (placenta, aumento de volumen sanguíneo, líquido amniótico, fluidos, grasa y tejido mamario).

No te conviene embarazarte con sobrepeso, pues el aumento recomendado será en proporción a tus kilos de más. De hecho existen tablas que te indican, según el peso con el que te embarazaste, cuántos kilos puedes subir en el total del embarazo.

Clasificación según IMC	Total de peso ganado en kg	Total en primer trimestre (kg)	Semanal en el segundo trimestre (gramos)	Semanal en el tercer trimestre (gramos)
Bajo peso IMC < 19.8	12.5 – 18	2.3	49.0	490
Peso normal IMC 19.8-26	11.5 – 16	1.6	440	440
Sobrepeso IMC > 26-29	7 – 9	0.9	250 – 300	200
Obesidad IMC > 29	6	NC	NC	NC

Recomendaciones de ritmo de ganancia de peso para mujeres embarazadas, basadas en el Índice de Masa Corporal (IMC).

IMC = Índice de Masa Corporal = peso (kg) / talla (m)².

Adolescentes y mujeres de baja estatura tienden a subir de peso más que lo indicado en la tabla anterior. En adolescentes se recomienda el límite de peso superior y en mujeres de baja estatura el límite de peso inferior.

NC = No Cuantificado.

Ejemplo: una mujer de 1.65 m de estatura con un peso de 70 kg al principio del embarazo, tiene un índice de masa corporal de 25.7, lo que la categoriza en “peso normal”. Puede subir un total de 12 kg. Una mujer que mide 1.65 m con un peso de 79 kg al comenzar su embarazo, con un IMC de 29, solamente podrá subir 6 o 7 kilos en todo su embarazo.

Información importante de requerimientos de nutrición durante el embarazo

Primer trimestre: 150 kcal/día extras.

Segundo y tercer trimestres: 300 a 450 kcal/día extras.

Lactancia: 500 kcal durante el tiempo de duración de la lactancia.

Distribución de nutrimentos

Proteínas: de 10 a 15% del total de calorías.

Lípidos o grasas: no más de 25%.

Hidratos de carbono: de 60 a 65%, de las cuales el máximo debe ser de 10% azúcares simples (sobre todo si hay antecedentes hereditarios de diabetes).

Alimentos ricos en proteína son el huevo, la leche, el pollo y las semillas. Alimentos ricos en grasas son la mayonesa, el aceite de olivo, el aguacate y la mantequilla. Alimentos ricos en hidratos de carbono son la pasta, el arroz, el pan y los cereales. Los azúcares simples (que también son carbohidratos), son los dulces, las paletas y los refrescos, entre otros.

Nutrientes indispensables

Proteínas: Los aminoácidos que proporcionan las vitaminas son los más importantes para el bebé, ya que brindan elementos estructurales para las células y tejidos que forman todo el cuerpo.

Hidratos de carbono: Aportan la mayor parte de energía y son fuentes de nutrientes esenciales como la fibra, vitaminas y minerales; lo ideal es que tus carbohidratos sean complejos como la avena integral o arroz salvaje y no refinados como el azúcar de mesa o harina blanca.

Vitaminas: Las frutas y las verduras son excelentes fuentes de vitaminas que promueven la eficiencia metabólica y el desarrollo adecuado del bebé, la vitamina esencial en el embarazo es el ácido fólico (lo ideal es tomarlo de 3 a 6 meses antes del embarazo), el cual es especialmente importante para el desarrollo del sistema nervioso y para evitar defectos en el ADN aún después de nacido el bebé.

Minerales: Estas sustancias contribuyen al funcionamiento correcto del cuerpo y se encuentran en productos de origen animal, frutas y verduras.

Los niveles de hierro y calcio deben mantenerse constantes, pues de eso depende la adecuada producción de sangre y la formación correcta de huesos. Durante el embarazo se duplica la cantidad de sangre en tu cuerpo, por lo que necesitas ingerir muchos líquidos y el hierro debe aumentar en tu dieta en forma de alimento o suplemento, pues formarás el doble de glóbulos rojos para poder transportar el oxígeno a tu cuerpo y al del bebé.

Lo ideal es beber **agua** sin calorías extras, es decir, no incluyas jugos, refrescos, café con cafeína o leche en exceso, pues son demasiadas calorías ingeridas en la cuenta total.

Se sabe que consumir suplementos de **omega 3** ofrece grandes beneficios durante el embarazo, pues los hijos de mujeres que consumen **omega 3** durante el embarazo no solamente tienen un coeficiente intelectual más alto que los niños cuyos madres no lo toman, sino también mejor capacidad motora, mejor coordinación entre las manos y el ojo y mayores dotes sociales. Está demostrado que el consumo de omega 3 disminuye notablemente la depresión posparto, por eso hay que tomarlo también durante la lactancia.



Come como una experta

- Utiliza quesos bajos en grasas como panela, mozzarella fresco, Oaxaca o cottage.
- Lácteos bajos en grasa como leche descremada, yogur descremado que no venga añadido con aspartame ni acesulfame K o ciclamato monosódico como edulcorante.
- Busca embutidos bajos en grasa y en sodio.
- No pongas mantequilla, margarina, aguacate ni mayonesa a tus sándwiches, tortas o hamburguesas.
- Puedes utilizar mostaza, chiles o salsas que no contengan grasa, si no sufres de agruras.
- Lo ideal es no tomar refrescos, ni siquiera de dieta, durante el embarazo. Si te cuesta trabajo dejarlos, comienza a reducir la cantidad. Por ejemplo, si tomas 4 refrescos diarios, ahora toma 2, hasta abandonarlos.
- Toma en cuenta que el refresco de dieta no tiene calorías, pero contiene sales que te hacen retener muchos líquidos, por lo que tomarlo en exceso no te beneficia en tu régimen para cuidar la cantidad de líquidos retenidos; para sustituir el azúcar puedes utilizar sucralosa marca Splenda® Endulzante Sin Calorías y así cuidar el total de azúcares simples de la dieta. Es segura para ti y para el bebé, pues no atraviesa la glándula mamaria, barrera placentaria, ni hemato encefálica. Es completamente inocuo y puede ser utilizado en periodo de lactancia. Además algunos refrescos contienen cafeína, la cual pasa a tu torrente sanguíneo y por lo tanto al del bebé (tu bebé estará inquieto e irritable dentro del útero y al momento del nacimiento). Es mucho mejor beber agua sola, por lo menos 2 litros al día.
- Trata de utilizar la menor cantidad de sal que puedas para no retener líquidos. Toma mucha agua, recuerda que entre más agua tomas, menos agua retienes y más grasas movilizas. Aunque te hinches en el embarazo, no reduzcas la cantidad de líquido. Pide a tu ginecólogo que cheque tu presión arterial con frecuencia y sobre todo, ten un buen control prenatal, esto te dará la confianza y tranquilidad de que tú y tu bebé están bien. Recuerda que el control prenatal mensual es indispensable para que tu embarazo llegue a un feliz término.



Splenda®

Endulzante Sin Calorías

www.splenda.la



Orgullosamente el único endulzante recomendado por



ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

Cuando pienses en azúcar
usa SPLENDA®

Síguenos en:
SPENDALATAM



www.splenda.la

COME BIEN

Visita www.nuestrapasion.mx

Visita www.nuestrapasion.mx