

Nutrición y Embarazo

Una buena nutrición es especialmente importante durante los años fértiles. Los tipos y la cantidad de alimentos que coma pueden afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé. Lo que usted coma durante el embarazo tendrá un gran impacto sobre su bebé ahora y en el futuro.

Lo que usted coma durante el embarazo tendrá un gran impacto sobre su bebé ahora y en el futuro.

Aumento de peso durante el embarazo

Se necesita un aumento de peso adecuado durante el embarazo para proporcionar una buena nutrición tanto a la madre como al bebé. El embarazo no debe ser un tiempo para hacer dieta, ni tampoco deberá “comer por 2”. Debe esperar un aumento de peso gradual durante su embarazo. Durante los primeros 3 meses, es adecuado aumentar solamente de 2 a 4 libras de peso ya que en este momento el feto es muy pequeño. La mayoría de mujeres no necesitan calorías adicionales en la dieta hasta el 4.º mes de embarazo. La cantidad de peso que debe aumentar dependerá del Índice de Masa Corporal (BMI, Body Mass Index) que tenga antes del embarazo, el cual se basa en su estatura y su peso. Pida a su proveedor de atención médica (doctor, enfermero(a) o dietista) que le calcule su BMI.

Antes embarazo BMI	Aumento de peso durante 2º y 3er. trimestre (libras/semana)	Total aumento de peso (libras)
Menos de 18,5	1,0 a 1,3	28 a 40
18,6 a 24	0,8 a 1,0	25 a 35
25 a 29,9	0,5 a 0,7	15 – 25
Más de 30	0,4 a 0,6	11 a 20

Trastornos digestivos

Tener trastornos digestivos (GI, gastrointestinal discomfort) es común durante el embarazo. Le sugerimos los siguientes consejos para ayudarle a tratar estos trastornos digestivos comunes.

Náuseas matutinas

- Coma de 5 a 6 pequeñas comidas al día cada 2 ó 3 horas.
- No permita que le dé hambre.
- Los alimentos fríos, secos o crocantes pueden ser más fáciles de tolerar (tostadas, galletas saladas, vegetales crudos).
- Beba muchos líquidos entre comidas.
- Evite los alimentos fritos, picantes o aromáticos u otros alimentos que le puedan causar malestar.
- Mantenga refrigerios en su mesa de noche para ingerirlos antes de levantarse.

Estreñimiento

- Aumente la ingesta de líquidos.
- Seleccione panes y cereales integrales.
- Seleccione frutas y vegetales frescos.
- Intente consumir un suplemento de fibra. (Hable primero con su médico).
- Aumente caminar o hacer otro tipo de ejercicio físico que le permita el doctor.
- Procure descansar y dormir lo suficiente.
- Llame a su doctor si persiste el estreñimiento.

Acidez gástrica

- Tome pequeñas comidas con mayor frecuencia, cada 2 ó 3 horas.
- Coma despacio en un ambiente agradable.
- Evite los alimentos pesados antes de irse a la cama.
- Evite acostarse durante 30 a 60 minutos después de comer.
- Evite la ropa apretada.
- Evite picantes, grasos o alimentos ácidos.
- Si persisten las molestias, pregunte a su doctor si puede tomar antiácidos.

Algunas cosas para pensar

Alcohol: Beber alcohol durante el embarazo ha sido asociado con la fetopatía alcohólica, una afección que causa defectos congénitos. Como no se sabe cuánto alcohol o en qué punto del embarazo se afectaría el feto, las mujeres embarazadas deben evitar tomar alcohol. En vez de tomar alcohol, elija una soda, un jugo gaseoso, agua gaseoso, o jugo con moderación.

Cafeína: No se sabe con certeza si la cafeína tiene algún efecto, y cuál sería, sobre el embarazo o sobre el feto. La cafeína atraviesa la placenta y penetra en el sistema del bebé. Si decide consumir cafeína, es mejor limitarla a 200 miligramos (mg) al día. Tome café, té o refresco descafeinados. (Vea el siguiente cuadro.)

Fuentes de cafeína	Equivalentes de cafeína (mg)
Taza de 6 onzas de café molido, dependiendo de la percolación	70 a 200
Taza de 6 onzas de café percolado	110 a 160
Taza de 6 onzas de café por goteo	135 a 195
Taza de 6 onzas de café instantáneo	30 a 90
Taza de 6 onzas de café descafeinado	0 a 7
Taza de 6 onzas de té, dependiendo de la percolación	5 a 50
Vaso de 12 onzas de cola	30 a 60
Taza de 6 onzas de cocoa	3 a 32
1 onzas de leche de chocolate	1 a 15
1 onzas de chocolate oscuro	5 a 35
Taza de 1 a 1.75 onzas de espresso	30 a 50
Taza de 8 onzas de café con leche o café moca	63 a 126
8 onzas de bebida energética	50 a 160

Calcio: El calcio es especialmente importante durante el embarazo para que el bebé desarrolle dientes, huesos, corazón, nervios y músculos sanos. La ingesta sugerida de calcio para las mujeres entre 19 y 50 años de edad es de 1.000 mg diarios. Para las jóvenes hasta 18 años de edad, es de 1.300 mg diarios. La mayoría de los suplementos vitamínicos/minerales prenatales tienen menos de 300 mg de calcio. Es importante obtener el resto del calcio que necesita de los alimentos.

Alimento	Cantidad de Calcio	Alimento	Cantidad de Calcio
1 onzas de almendras	80 mg	1 onzas queso	100 a 200 mg
1 taza de leche o yogurt	300 mg	1 taza de brócoli cocido	175 mg

Edulcorantes artificiales: El uso moderado de aspartame, el edulcorante más común, parece ser seguro para la madre y el bebé, a menos que la madre tenga la enfermedad hereditaria Fenilcetonuria (PKU, por sus siglas en inglés). Evite los productos con sacarina (Sweet'N Low). No se sugiere tomar sacarina durante el embarazo.

Sal: El sodio es necesario tanto para usted como para su bebé. Se sugiere que use sal como lo haría normalmente a menos que su médico le indique lo contrario.

Té de hierbas: Elija productos de la tienda de abarrotes en bolsas de té filtrado. Limite su consumo de 1 a 2 tazas al día. Tenga precaución con los té sin lista de ingredientes en el empaque. Hable con su médico o dietista antes de usar té a base de hierbas.

Seguridad de los alimentos

Durante el embarazo puede estar en riesgo de contraer enfermedades de origen alimentario. Para reducir el riesgo, es importante lavarse las manos antes y después de manipular cualquier alimento. Lave a fondo las frutas y vegetales antes de prepararlas para cocinar o comer.

Siempre separe la carne, pollo y mariscos crudos de los demás alimentos durante la preparación y su almacenamiento.

Siga la regla de las 2 horas: después de 2 horas a temperatura ambiente, deseche cualquier alimento que normalmente debe conservar en el refrigerador.

Riesgos de origen alimentario

Para prevenir las enfermedades ocasionadas por bacterias peligrosas, como la listeria, que puede crecer en el refrigerador:

- No coma alimentos preparados a menos que los recaliente hasta que estén muy calientes.
- No coma patés o carne para untar.
- No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos hechos con leche cruda.
- Solamente coma quesos pasteurizados y domésticos.
- Evite pescado crudo o carne crudo.

Para evitar consumir grandes cantidades de mercurio que puede ser peligroso para su bebé que no ha nacido:

- No coma tiburón, lubina, macarela o pez espada.
- Coma no más de 12 onzas por semana de otros pescados o mariscos cocidos.
- Limite la cantidad de atún que consume a 6 onzas a la semana.

Para prevenir enfermedades por otras causas, como parásitos:

- Cocine a fondo la carne; evite el sushi, la carne o pescado crudos o poco cocidos.
- No obtenga un gato nuevo mientras esté embarazada.
- Evite el contacto con arena sanitaria para gatos usada. Si es necesario, use guantes.
- Use guantes para trabajar en el jardín o para manejar arena de un arenero.

Si tiene alguna otra pregunta o inquietud, llame a su médico.