

Lo que Usted debe Saber sobre la Alimentación durante el Embarazo

La alimentación apropiada es la clave para un embarazo exitoso tanto para la madre como para el bebé. El alimentarse bien, también puede contribuir al desarrollo de hábitos alimenticios adecuados para el crecimiento del bebé.

OPCIONES ALIMENTICIAS COTIDIANAS

Una alimentación balanceada incluye alimentos de los grupos alimenticios enumerados en la parte de abajo. Estas selecciones proporcionarán a la mayoría de las mujeres embarazadas con los nutrientes esenciales que necesitan diariamente.

Alimentos Ricos en Proteína (de 3 a 4 porciones al día).—La proteína es vital para el desarrollo y crecimiento del feto. Los siguientes alimentos ricos en proteínas, también contienen las vitaminas y minerales necesarios tales como las vitaminas B, hierro y zinc.

- Carne de res, de cordero, de puerco, de ternera (de 2 a 3 onzas)
- Pollo, pavo (de 2 a 3 onzas)
- Pescado, mariscos (de 2 a 3 onzas)
- Huevos (2), sustituto de huevos (½ taza)
- Frijoles secos cocidos, guisantes, lentejas (1 taza)
- Nueces (½ taza), semillas (¼ taza)
- Crema de cacahuate (2 cucharadas)
- Tofú (4 onzas o ½ taza)

Granos (7 o más porciones al día).—Los siguientes granos proporcionan carbohidratos los cuales proveen energía, vitaminas B, fibras y minerales tales como el zinc y el magnesio:

- Pan ácimo, bollo, mollete inglés, pan "pita" (½)
- Pan (1 rebanada); tortilla (1)
- Cereal (½ taza cocinado, ¾ de taza, si es instantáneo)
- Galletas soda (de 4 a 5)
- Pan dulce, bolillo, bizcocho, bola de masa hervida (1 porción pequeña)
- Hotcake, waffle (1)
- Pasta, arroz, cuscús, cebada (½ taza cocida)
- Germen de trigo (¼ de taza)

Alimentos Ricos en Calcio (de 3 a 4 porciones al día).—Los siguientes alimentos contienen muchas vitaminas y minerales como el calcio y la vitamina D, las cuales ayudan a que los huesos del bebé se desarrollen apropiadamente.

- Leche, suero de yogur, leche de soja enriquecida con calcio (1 taza)
- Queso (1½ onzas)
- Leche evaporada (½ taza)
- Helado, leche congelada (1½ tazas)
- Malteadas (1 taza)
- Leche en polvo descremada (1/3 taza)
- Pudín o flan (1 taza)
- Yogur o yogur congelado (1 taza)

Alimentos Ricos en Vitamina C (1 o más porciones al día).—La vitamina C tiene muchas funciones, una de ellas es el ayudar al cuerpo a absorber el hierro para producir glóbulos rojos. La vitamina C se encuentra en la mayoría de las frutas y los vegetales, tales como:

- Melón, melón blanco
- Guayaba, kivi, mango, papaya
- Naranjas, tangerina, toronja
- Fresas
- Jugo de naranja, jugo de toronja, jugo enriquecido
- Brócoli, coliflor, col rizada, col, hojas verdes de mostaza
- Pimientos verdes o rojos
- Camotes dulces o blancos horneados
- Jitomates

Vegetales Verdes Oscuros (1 o más porciones al día).—Los siguientes vegetales son una excelente fuente de ácido fólico el cual previene algunos de los defectos congénitos:

- Espárragos
- Espinaca
- Brócoli
- Nabo
- Col de Bruselas
- Hojas verdes de berza
- Guisantes
- Lechuga de color oscuro

Otras Frutas y Vegetales (2 o más porciones al día).—Las frutas y los vegetales proporcionan vitamina A, vitamina E, otros nutrientes y fibras.

Los elementos nutritivos importantes para un embarazo saludable incluyen una alimentación balanceada, un aumento de peso apropiado, el uso adecuado y seguro de los suplementos, el evitar el alcohol y un manejo saludable de los alimentos.



La Alimentación durante el Embarazo

Seleccione frutas y verduras de diferentes colores:

- Una porción de fruta significa una pieza mediana, ½ taza cocida o enlatada, ¼ de taza seca o ½ taza de jugo de fruta pura.
- Una porción de verduras significa una pieza mediana, ½ taza cocida, 1 taza cruda, ½ taza de puré o jugo de jitomate.

Grasas (3 o más porciones al día).—Las grasas contienen nutrientes esenciales tales como la vitamina E. Los siguientes son algunos de los alimentos que contienen grasa:

- Aguacate (1/8)
- Queso crema (1 cucharada)
- Margarina, mayonesa, mantequilla (1 cucharadita)
- Aceitunas (5)
- Aceite (1 cucharadita)
- Aderezo de ensalada (1 cucharada)
- Crema agria (1 cucharada)
- Nueces y semillas (¼ de taza)

Líquidos (8 o más porciones de 8 onzas al día).—Es importante asegurarse de beber suficientes líquidos durante el embarazo, al beber bebidas saludables tales como:

- Agua
- Sopas
- Jugo de frutas
- Leche o de vegetales reales

Las mujeres embarazadas no tienen que evitar por completo el consumo de otros alimentos tales como los dulces. Estos tienen un valor nutricional más bajo y debido a esto, deben ser consumidos con moderación. Los edulcorantes son tolerables durante el embarazo, ya que no se ha comprobado que dañen al feto. Nunca se recomienda que la mujer baje de peso o se someta a una dieta restrictiva durante el embarazo.

Suplementos de Vitaminas/Minerales

La mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan que durante el embarazo, la mujer tome un suplemento prenatal. En algunos casos, es posible que la alimentación no

incluya suficiente cantidad de cierto nutriente tal como el hierro o el calcio y debido a esto, es necesario tomar suplementos adicionales. Las mujeres que tienen una alimentación vegetariana estricta, generalmente requieren de vitamina B₁₂, de vitamina D y de zinc.

Algunos de los suplementos alimenticios no son seguros durante el embarazo. Todas las mujeres embarazadas deben informarle a su proveedor de atención médica sobre los suplementos nutritivos que desean tomar.

PREOCUPACIONES ESPECÍFICAS

Alcohol

Las mujeres embarazadas deben evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas están relacionadas con el retraso mental, incapacidades de aprendizaje y defectos congénitos.

Cafeína

Las investigaciones no han comprobado que la cafeína causa defectos congénitos, pero las cantidades excesivas pueden incrementar el riesgo de un peso bajo al nacer. También, las madres que están lactando pueden transmitir la cafeína a sus bebés a través de la leche. Se recomienda que se consuman moderadamente los productos con cafeína tales como el café, el té y algunos refrescos.

Seguridad en los Alimentos

Es posible que las mujeres embarazadas sean más susceptibles para contraer algunas enfermedades transmitidas por alimentos. Debido a esto, se recomienda evitar la carne, el pollo, los huevos o los mariscos crudos o no cocidos completamente. Además, el pez espada, la caballa, el lofolátilo y el tiburón pueden contener contaminantes tóxicos y deben evitarse. El lavar las superficies en donde cocina y las manos, el refrigerar los alimentos inmediatamente y el cocinarlos completamente refuerza todavía más la seguridad en los alimentos.

Conclusión

El embarazo es una época especialmente importante en la que la mujer debe enfocarse en recibir la atención médica y nutrición apropiada. La información proporcionada en este informe es un buen comienzo. Las mujeres que padecen de problemas específicos de salud o las que requieren de ayuda para implementar una alimentación saludable, deben consultar un nutricionista profesional.

Fuentes Informativas

- **La Marcha de los Décimos del Centro Educativo para el Embarazo y la Salud del Recién Nacido**
<http://www.marchofdimes.com>
- **WebMD, Su Guía de Embarazo: La Alimentación Apropriada**
www.webmd.com/solutions/sc/nutrition-for-two/eating-right

Este informe para la paciente fue redactado por Lynn Danford, MS, LD, usando contexto de La Marcha de los Décimos del Centro Educativo 2006 para el Embarazo y la Salud del Recién Nacido, <http://www.marchofdimes.com>, y WebMD, www.webmd.com/solutions/sc/nutrition-for-two/eating-right.

The Female Patient grants permission to reproduce this handout for the purposes of patient education. 10/06

A downloadable version of this patient handout is also available at: www.femalepatient.com.