



EMBARAZO

El embarazo representa un momento biológico de grandes cambios para la mujer. Es importante la implementación de un estilo de vida saludable para preservar la salud materna y fetal.



DEPARTAMENTO DE
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN

En cuanto a la ingesta calórica se recomienda tan solo un aumento de unas 300 calorías por día. Y no se deben reducir las calorías por debajo de niveles perjudiciales.

Por ello, considerando los grupos de alimentos, se recomienda que para las mujeres embarazadas las cantidades de porciones de alimentos de los cuatro grupos básicos sean las siguientes

- 4 o más porciones de frutas y de verduras (vitaminas y minerales).
- 4 o más porciones de pan y de cereales integrales o enriquecidos (energía).
- 4 o más porciones de la leche y de productos lácteos (calcio).
- 3 o más porciones de carne, ave, pescados, huevos, legumbres (proteína).

Hierro. Es un mineral esencial para la formación de los hematíes de la sangre

Las mujeres embarazadas deben comer alimentos ricos en este mineral para prevenir su deficiencia y evitar la anemia. Los alimentos ricos en hierro son: espinaca, brócoli, fresas, carnes, granos enteros, frutos secos

Calcio. El calcio es esencial para mantener la integridad del hueso de la mujer y el desarrollo esquelético del feto. RDA para calcio es de 1200 mg, suficiente para proveer las necesidades maternas y fetales.

Debe aumentar su ingesta de alimentos ricos en calcio, tales como productos lácteos

Sodio. Se recomienda no realizar una ingesta excesiva. La mujer embarazada debe evitar los alimentos procesados o los denominados "chatarra" ya que son ricos en sodio. Demasiada sal puede conducir a la hipertensión, y el consumo de demasiados alimentos

salados puede favorecer el aumento de la tensión arterial

Folato (ácido fólico o folacina). Es esencial para la síntesis de proteína, formación de nuevas células, y producción de sangre. Suficiente folato disminuye el riesgo de defectos del tubo neural, como espina bífida y anencefalia. Los alimentos ricos en folato son: huevos, verduras de intenso color verde, naranjas, legumbres y germen del trigo.

Vitamina D. Es necesaria para la absorción de calcio y para el mantenimiento y desarrollo normal de sistema óseo tanto de la madre como del feto. Las mujeres con baja ingesta de vitamina D debe tomar leche fortificada, especialmente las que tienen exposición mínima a la luz del sol.

Proteína Los alimentos ricos en proteínas suelen ser fuentes excelentes de vitaminas y de minerales, tales como hierro, vitamina B6, y cinc.

Consejos a tener en cuenta:

- Consumir como mínimo 2 litros de agua potable por día.
- Evitar los edulcorantes.
- En caso de sufrir náuseas o vómitos, ingerir los alimentos fríos y en varias ingestas pequeñas durante el día.
- Evitar grasas y tomar frecuentemente líquidos sin gas y alejados de las comidas principales.
- Disminuir el consumo de cafeína a 200 mg por día. Ésta se encuentra presente sobre todo en mate, té, café, gaseosas, cola y chocolate.

