



GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

¿Qué es una alimentación saludable en el embarazo?



ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La alimentación de la mujer embarazada es muy similar a la de una mujer no embarazada salvo en aspectos muy concretos que tienen que ver con la suplementación en algunos casos y la seguridad alimentaria, en otros.

Que una alimentación sea saludable va más allá de que sea suficiente en energía y equilibrada en nutrientes. Estas características son importantes, pero también lo son que sea agradable, satisfactoria, adaptada a la mujer embarazada en cuanto a sus preferencias

alimentarias, horarios y cultura, asequible y sostenible para que sea viable y priorizar los productos locales y de temporada. Si podemos realizar un plan de alimentación que tenga todas estas características estaremos hablando de una alimentación saludable en el más amplio sentido de la palabra.

OBJETIVOS

Los objetivos de la alimentación en el embarazo son:



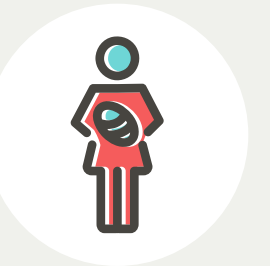
Cubrir las necesidades nutricionales propias



Afrontar el momento del parto de una forma óptima



Cubrir las necesidades del crecimiento fetal



Preparar la futura lactancia materna

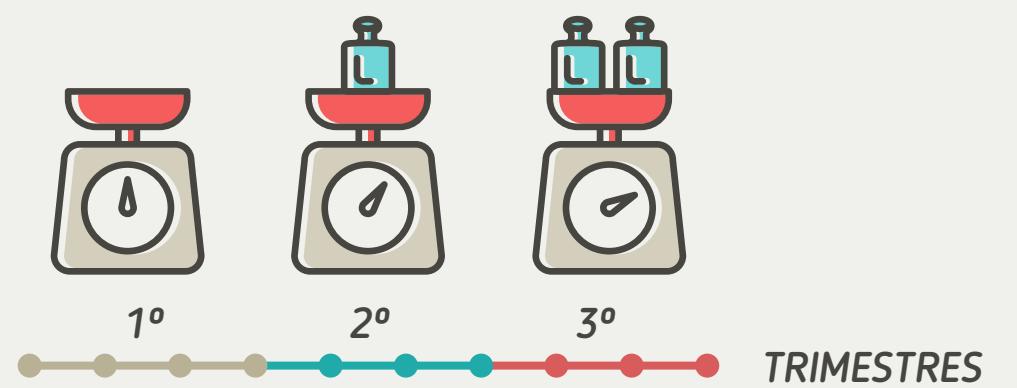
El embarazo es una buena ocasión para replantearse los hábitos alimentarios de manera que se favorezca un estado de salud óptimo.

NECESIDADES DE ENERGÍA

La ración calórica global debe aumentarse, pero dentro de unos límites razonables y a partir del segundo trimestre de embarazo. No está justificado antes.

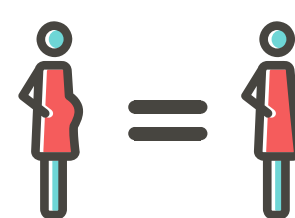
En relación a la ingesta energética es imposible recomendar a las mujeres embarazadas otra cosa que «que coman en función de su apetito».

En la práctica esto puede suponer aumentar ligeramente las raciones de algunos alimentos pero **en ningún caso supone comer por 2** ya que las adaptaciones metabólicas que suceden en el embarazo tienen como objetivo aumentar de peso hacia la reserva de grasa que podrá utilizarse cuando la demanda energética del feto aumente a medida que el embarazo avance y la preparación para la lactancia materna.



Un aumento exagerado en las raciones supone un aumento de peso innecesario. La ganancia de peso debe individualizarse en relación al peso antes del embarazo.

En embarazadas con sobrepeso o con obesidad no se recomienda una restricción energético-proteica ya que no parece ser beneficiosa en cuanto a la prevención de complicaciones. Se deberán revisar los hábitos alimentarios y reconducirlos hacia un hábito alimentario saludable.



La alimentación de la mujer embarazada es muy similar a la de una mujer no embarazada

VITAMINAS Y MINERALES EN LA DIETA



MICRONUTRIENTES

NECESARIO SUPLEMENTAR	GRUPOS DE RIESGO O INGESTA INSUFICIENTE	SUPLEMENTAR EN ALGUNOS CASOS
ÁCIDO FÓLICO	CALCIO VITAMINA D HIERRO	YODO*

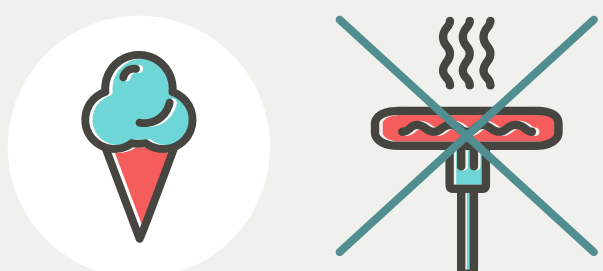
(*) En gestantes que no tomen cada día 3 raciones de lácteos, además de unos 2 gramos de sal yodada.

SITUACIONES FRECUENTES EN EL EMBARAZO Y CONSEJOS DIETÉTICOS

Algunos de los trastornos frecuentes que se enumeran requieren atención y se apuntan algunas soluciones prácticas para aliviarlos.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son habituales durante el primer trimestre del embarazo y suelen remitir después. Si son frecuentes se debe controlar el riesgo de deshidratación y tratarse convenientemente. Parecen ser debidas a la hipersensibilidad olfativa y gustativa.



Los alimentos fríos son menos aromáticos que los calientes, al igual que los alimentos hervidos o al vapor lo son menos que los fritos o asados.

Puede ayudar fraccionar la comida en pequeñas tomas cada 2-3 horas.

PIROSIS, REFLUJO, ARDOR

El fraccionamiento de la comida cada 2-3 horas y en pequeñas cantidades puede ayudar a mejorar el reflujo.



Evitar alimentos grasos, especiados y ácidos ayuda a disminuir las secreciones ácidas del estómago.

Se recomienda no acostarse hasta transcurrida 1 hora de haber comido.

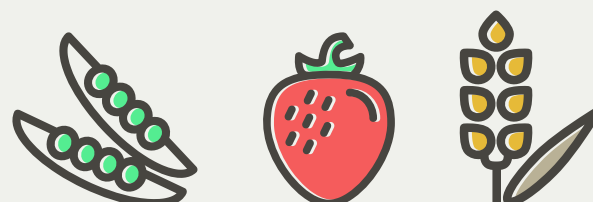
ESTREÑIMIENTO



Mantenerse activa



Beber suficiente agua a lo largo del día



Consumir las raciones de hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales recomendadas.

ALIMENTACIÓN A LO LARGO DEL DÍA



3 COMIDAS AL DÍA

Para poder distribuir la variedad de alimentos recomendados en la mujer embarazada se recomienda planificar la alimentación semanal. Esto ayudará a la mujer embarazada a organizarse con la compra de alimentos y a utilizarlos de una manera saludable a lo largo de la semana.

Como mínimo deben realizarse tres comidas al día y en muchas ocasiones es conveniente realizar pequeñas meriendas entre las comidas principales.

Es recomendable comer en un ambiente tranquilo, masticar bien los alimentos y evitar utilizar a diario técnicas culinarias que aumenten mucho el contenido energético del alimento, como las frituras.

twitter.com/cgdne

www.consejodietistasnutricionistas.com

Material elaborado por Academia Española de Nutrición y Dietética

Contenidos María Colomer Área de Educación Alimentaria-Nutricional (AEND)

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Muchas mujeres embarazadas presentan hipertensión aún siendo normotensas antes del embarazo. Los consejos dietéticos se basan en reducir el contenido de sal a 3-5g al día (sal= contenido en sodio x 2,5), incluida la contenida de manera natural en los alimentos y evitando los alimentos con contenido elevado de sal como aperitivos, productos de bollería, tortitas, barritas de cereales, conservas, embutidos, salazones, quesos, pan con sal y los precocinados.



ANEMIA

El ginecólogo diagnosticará el tipo de anemia y será entonces cuando se pautarán los suplementos necesarios. Dentro de las estrategias alimentarias se puede tener en cuenta incluir en la planificación de menús los alimentos que son fuente de hierro, ácido fólico y vitamina B12.



CGD-NE Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España