



Dieta y embarazo

El embarazo puede ser una de las experiencias más estimulantes y saludables en la vida de una mujer, tanto mental como físicamente. Una mujer embarazada resplandece de vitalidad y vida, y puede transferir ese resplandor a un estado de bienestar después del embarazo, siguiendo unas simples reglas relacionadas con la dieta.

Como participante activa en el proceso del embarazo, la mujer puede disminuir, y en muchos casos eliminar, aquellos riesgos y complicaciones que pudieran interferir en un embarazo saludable.

La dieta se ha convertido en un aspecto importante en el embarazo. Se están realizando muchos estudios sobre cuán crucial es para el feto que la madre lleve una dieta bien balanceada. Las dietas inadecuadas con deficiencias en hierro pueden causar anemia tanto en la madre como en el feto. El bajo peso al nacer y un pobre desarrollo cerebral del recién nacido pueden ser causados por un consumo inadecuado de calorías y malos hábitos alimenticios. La falta de ácido fólico durante los cruciales primeros meses de embarazo pueden causar defectos de la médula espinal.

Comer bien es lo más importante que puede usted hacer para garantizar tanto su salud como la salud de su bebé. La buena nutrición durante el embarazo requiere de una variedad de alimentos diariamente.

Siga la pirámide alimenticia

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha desarrollado una

Pirámide de comidas, presentada en una forma sencilla y fácil de entender. La pirámide le ofrece un plan flexible de alimentación que le permite escoger y planear su dieta alrededor de alimentos que son no sólo apetecibles, sino también sanos. Una buena nutrición es la responsabilidad de cada uno de nosotros, pero especialmente de la mujer durante el embarazo, cuando las necesidades alimenticias (no necesariamente las calorías) aumentan en proporción.

Durante el embarazo, las porciones adecuadas de todos los grupos de alimentos proveen las vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos y el calcio que usted necesitará para garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo del feto.

Las calorías ciertamente cuentan. Usted está comiendo por dos, pero el feto en crecimiento requiere sólo 300 calorías extra por día (algunas excepciones la constituyen las madres bajo peso y sobrepeso, y el embarazo múltiple), y no todas son nutricionalmente iguales. Seleccione alimentos que son densos nutricionalmente, o que contienen más de un nutriente, para el crecimiento y desarrollo del feto y para mantener su propia salud.

La pirámide da el tamaño de las raciones. Por ejemplo, el tamaño de una ración es una rebanada de pan. El tamaño de dos raciones son dos rebanadas de pan. Una taza de leche es igual que una taza de yogur; cualesquiera de los dos es una ración. Es importante comprender el tamaño de las diferentes raciones de varios alimentos en cada grupo para mantener las cantidades correctas dentro de la dieta.

Aunque no se menciona en la pirámide, es muy importante tomar entre 8-10 vasos de agua u otros líquidos todos los días. La sal se debe usar con moderación.

Las grasas y aceites en la cima de la pirámide son necesarios pero deben ser usados muy raramente. Se recomiendan cuatro raciones completas u ocho medias raciones. Cuente el aceite o la mantequilla usada en la preparación de alimentos. Aún mejor, seleccione alimentos con bajo contenido en grasas y azúcar.

Las mujeres embarazadas experimentan mayores incidencias de estreñimiento, y esto se puede prevenir aumentando la cantidad de fibra – a través de las comidas o con suplementos de fibra – en su dieta. Hable con su médico sobre esto.

Productos lácteos

Usted va a necesitar 1,500 mg de calcio diariamente para el desarrollo de los huesos y de los dientes del feto. Esto representa un litro de leche al día. Usted puede usar alimentos fortificados con calcio, pero los productos lácteos le dan el suministro suficiente. La leche también contiene proteína y es un alimento nutricionalmente denso. El queso y el yogur son también excepcionalmente ricos en calcio y pueden ser usados como sustitutos.

El grupo de granos

El pan, los cereales, el arroz y las pastas le suministran su más alta necesidad de nutrientes para la energía en forma de carbohidratos complejos. Los panes integrales y los cereales, el arroz sin refinar, y los frijoles y legumbres deben ofrecerle el más alto por ciento de sus necesidades calóricas de este grupo de granos. Una mujer embarazada debe comer por lo menos, de 6- 11 raciones diarias de estos carbohidratos complejos.

Los carbohidratos simples, que satisfacen nuestros gustos al dulce (galletas, pasteles y caramelos) son permisibles pero sólo en pequeñas cantidades.

Carnes, aves, pescado, huevos

Las proteínas, los bloques constructivos de las células humanas, son un nutriente de peso mayor en este grupo. Ya que usted está edificando un ser humano a partir de un conjunto de células. El embarazo requiere de 100 gramos de proteínas diarias para sostener el crecimiento fetal. Se recomiendan cuatro porciones al día de 2-3 onzas por ración, lo que constituye 18- 25 gramos de proteína en 3 onzas. La pirámide alimenticia le recomienda tanto las porciones a seguir, al igual que le calcula la cantidad de nutrientes necesarios.

Frutas y vegetales

De este grupo, 3-4 raciones (una ración es igual a un plátano, una naranja, o una manzana) ofrecen vitamina C, necesaria para el desarrollo de dientes y huesos fuertes.

El grupo de vegetales está colmado de vitaminas y minerales necesarios para promover un desarrollo saludable. De este grupo se recomiendan de 3-5 raciones.

Una palabra de precaución

Casi todo lo que la madre ingiere y respira va a cruzar la placenta. Los productos químicos como el alcohol, la cafeína, la cocaína, la marihuana y el tabaco pueden afectar el feto. El desarrollo lento del cerebro y el aprendizaje y los problemas emocionales ocurren en los fetos expuestos a estos factores tóxicos y pueden causar una subcultura de detención del desarrollo.

Bibliografía:

U.S. Department of Agriculture. *Food pyramid*. Washington, DC: Author.

Retrieved from the World Wide Web:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/Fpyr/pyramid.html>

Eisenberg, A., Murkoff, H.E., & Hathaway, S.E. (1996). *What to expect when you're expecting*. New York: Workman Publishing.

Recopilado por Stella Koslosky, MBA, RN, CDE, una escritora independiente y autora, una educadora certificada en diabetes, con una Maestría en Administración de Salubridad.