

DIETA EN EL EMBARAZO

En general, la gestante necesita, a partir del 2º trimestre, un aporte extra de aproximadamente 300 calorías diarias, resultando 2.200 calorías/día. Durante la lactancia, necesitará 3.000.

Deberá ingerir líquidos suficientes, aproximadamente 2 litros al día, sobre todo agua, zumos naturales, leche e infusiones.

Respetará un horario regular en sus comidas, haciendo cinco tomas al día (De, MM, Co, M, Ce). Tomará algo de leche antes de acostarse.

Masticará muy bien los alimentos. Deben ser comidas poco elaboradas, sin especias, salsas y condimentos picantes.

- Proteínas: hay una mayor demanda fetal en el 2º trimestre. Tomará carnes (ligeramente pasadas), pescados, legumbres, leche y huevos.
- Grasas: disminuir en el 1º trimestre y consumirlas preferiblemente de origen vegetal, que se digieren mejor y transportan vitaminas liposolubles.
- Vitaminas: son esenciales; si su dieta es equilibrada y de calidad, no necesitará un aporte extra. Se encuentran sobre todo en verduras y en frutas. De gran importancia es la vitamina B o ácido fólico, que actúa favorablemente en el canal neural fetal y mejora los problemas musculares (calambres, etc.) de la madre previniendo la anemia megaloblástica.
- Fibra: previene el estreñimiento, frecuente en el embarazo y consecuentemente, las hemorroides. Se encuentra en las frutas, verduras, y harinas o cereales integrales.
- Calcio y fósforo: son fundamentales para la formación de huesos y dientes. Las necesidades van aumentando y necesitará 2'3 gr./día.
- Hierro: lo contiene el hígado, carnes rojas, yema, harina integral y melocotón. Es fundamental para la síntesis de hemoglobina y su déficit ocasiona anemia hipocrómica.
- Zinc: muy importante para el desarrollo del esqueleto y el sistema nervioso. Lo contienen la carne, anchoas y atún.
- Magnesio: fundamental para el crecimiento de tejidos y músculos; se encuentra en el salvado, levadura de cerveza y germen de trigo, así como en espinacas y albaricoques.
- Iodo: Es necesario para el normal desarrollo de todos los tejidos, especialmente del cerebro del bebé, por lo que se debe garantizar su aporte. Se puede obtener consumiendo pescados marinos y algas, aunque lo mejor es aportarlo empleando sal yodada.
- Ácidos grasos omega-3. También es fundamental para el normal desarrollo neurológico. Se encuentran en el pescado azul. Debido a la alta contaminación de los mares, es preferible durante el embarazo no abusar de este pescado y tomarlo en suplemento como las perlas de aceite de krill que no poseen metales pesados

Se aconseja sustituir el azúcar por miel, que se digiere mejor.

Para cocinar carnes y pescados, debe hacerlo "a la plancha", las verduras cocinadas al vapor y los huevos en tortilla.

No comerá deprisa ni ingerirá los líquidos rápidamente.

Vigilará su peso, no engorde más de 250 gr. por semana. En los primeros meses no engorda apenas, pero en los dos últimos a veces se supera esta cifra por semana.

No tomará bebidas gaseosas o azucaradas, evite el chicle.

Atención a la hinchazón que puede producirse al final del día en los pies y tobillos, consulte con su médico.

Aunque todos estos consejos le parezcan largos y complicados, no lo son; enseguida irá adaptándose a estos pequeños cambios en su vida diaria, que en definitiva pretenden mejorar su estado y la salud de su bebé. En cualquier caso, le reiteramos nuestra felicitación.