

Opciones de alimentos para un embarazo saludable

Comer por dos personas no significa comer el doble, sino hacer que tus alimentos rindan el doble. Haz que cada caloría cuente eligiendo alimentos ricos en nutrientes; en otras palabras, s cale más provecho a cada caloría que consumas. Al elegir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, puedes estar segura de que tu dieta estará bien equilibrada. Pero,  cu  pasa si algunos días no tienes apetito o sientes náuseas ocasionalmente? No olvides que lo importante es que tu dieta sea de buena calidad a lo largo de varios días, no cada una de las comidas.  Cu l es el plan adecuado para mí? Estas guías de los grupos alimenticios son una manera fácil de comenzar una dieta saludable para tu embarazo. Desde luego, tu peso al inicio, estatura, edad, etapa del embarazo y la cantidad de bebés que llevas dentro son los factores que determinarán cuántas calorías y cuánta comida necesitarás. Normalmente, las mujeres no necesitan calorías adicionales durante los primeros 3 meses de embarazo, pero necesitará alrededor de 300 calorías adicionales durante el segundo trimestre y 450 calorías adicionales durante el tercer trimestre.

Recomendaciones nutricionales durante el embarazo

Frutas o verduras Máximo 5 al día. En cada comida: Crudas, cocidas, naturales o procesadas. Frescas, congeladas o enlatadas. Durante el embarazo, asegúrate de que est n bien lavadas para eliminar cualquier rastro de tierra, y evita los jugos no pasteurizados.

Panes, cereales, papas, arroz y pasta En cada comida: Elige alimentos integrales. Elige una variedad de carbohidratos: arroz, pasta, sémola, trigo, maíz, papas, frijoles secos, garbanzos, etc.

Leche y productos lácteos Tres al día. Busca variedad. Elige productos sin saborizantes y las mejores fuentes de calcio con la menor cantidad de grasa y sal: leche, yogures, etc. Durante el embarazo, consume solo productos lácteos pasteurizados.

Queso: derretido o con la corteza retirada.

Carne, pescado y huevos De 1 a 2 al día. Trata de consumir una porción más pequeña que la de las guarniciones (verduras, pasta, arroz, etc.).

Carne: trata de consumir una variedad de distintas carnes y elige los cortes menos grasosos.

Pescado: por lo menos dos veces a la semana, ya sea fresco, congelado o enlatado. Durante el embarazo: Pescado: por lo menos dos veces a la semana, lo que incluye por lo menos un pescado rico en grasas y prueba una variedad de distintos pescados. Evita las carnes frías y el hígado. Evita los pescados que tengan una alta concentración de mercurio (tiburón, pez espada, caballa real y blanquillo), pescado y mariscos ahumados, y pescado de ríos contaminados. No hay riesgo por consumir 360 gramos a la semana de pescado o mariscos con bajas concentraciones de mercurio (salmón, camarones, atún claro enlatado, abadejo y bagre). Evita la carne cruda, ahumada o marinada y las carnes frías (a menos que est n bien cocidas). Al cocer la carne y los pescados, revisa la temperatura para asegurarte de que la carne est  bien cocida.

Grasas y aceites Limita su consumo. Trata de consumir una variedad de aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de colza, etc.). Limita el consumo de grasas animales (mantequilla, crema, etc.).

Alimentos dulces Limita su consumo. Trata de limitar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas de fruta azucaradas y néctares). Limita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasa y azúcar (productos de pastelería, bud n, helado, barras de chocolate, etc.).

Bebidas Limita su consumo. Durante las comidas y entre ellas, agua filtrada o agua embotellada. Trata de limitar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas de fruta azucaradas y néctares). Limita el consumo de cafeína a 200 mg al día. Durante el embarazo y la lactancia: No consumas bebidas alcohólicas ni bebidas con cafeína.

Sal Limita su consumo. Usa sal yodada. Trata de limitar la adición de sal al cocinar, y no agregues sal a tus alimentos antes de probarlos. Limita el consumo de alimentos salados: papitas, botanas saladas.

Actividades físicas Camina durante por lo menos 30 minutos todos los días. Durante el embarazo, sigue realizando tus actividades físicas normales, con excepción de aquellas que representen riesgo de caídas o lesiones. Evita las competencias. Durante el embarazo y la lactancia, no comiences ninguna actividad física nueva.

 SORPRESA! Las grasas saludables, en moderación, son buenas para ti. Elige grasas insaturadas, como aceite de oliva, y frutos secos, semillas, aguacate y salmón por sus ácidos grasos omega 3.

 Qu  hay en tu plato? He aquí una tabla de referencia rápida que resume lo que hacen estos nutrientes clave y los alimentos que los contienen.

Nutriente	Para	Fuente
Proteína	Importante para el crecimiento y el desarrollo	Carne, pescado, huevos, queso, frijoles
Carbohidratos	Aportan energía	Pasta, arroz, pan, papas, verduras, frutas
DHA (�cido docosahexaenoico)	Importante para el desarrollo del cerebro y de los ojos	Pescado, complementos
Probióticos	Inmunidad intestinal, prevención de alergias	Productos probióticos, como yogur probiótico, complementos
Vitaminas	Protege contra los defectos del	

tubo neural Verduras de hoja verde oscuro, frijoles secos, frutos secos, productos integrales Vitamina B1 (tiamina) Importante para el crecimiento y la función muscular Carne, papas, productos integrales Vitamina B2 (riboflavina) Importante para el metabolismo Productos lácteos, carne, pescado, huevos, productos integrales Vitamina B12 Importante para la maduración del sistema nervioso central Pescado, carne, aves, productos lácteos Vitamina C Importante para el sistema inmunitario y para la síntesis de colágeno Frutas cítricas, pimientos, tomates Vitamina A Importante para el crecimiento y la función visual Zanahorias, espinacas (como beta-caroteno) Vitamina D Formación de huesos Pescado, yema de huevo Vitamina E Músculos, antioxidante Aceite de germen de trigo, productos integrales Minerales y oligoelementos Calcio Importante para la formación de huesos y dientes Leche, queso, productos lácteos, brócoli Magnesio Regula el metabolismo de energía, la transmisión nerviosa y las contracciones musculares Frutos secos, semillas, productos integrales, verduras Hierro Importante para el aumento del volumen sanguíneo Carne, espinacas, lentejas Yodo Metabolismo del crecimiento Pescado, sal yodada Selenio Antioxidante Carne, pescado, huevos, lentejas, espárragos Zinc Crecimiento, sistema inmunitario Carne, productos lácteos, pescado