

ALIMENTACION

# La embarazada



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



Hasta hace pocos años apenas se ha prestado atención a la alimentación de la mujer embarazada, guiándose ésta, casi siempre, por la errónea creencia de que "debía comer por dos" y satisfacer sus antojos.

Hoy sabemos que en este período de la vida de la mujer es muy importante que cuidemos su alimentación, pues con ella se proporcionan las sustancias nutritivas que necesitan la madre y el niño; de esta forma evitaremos enfermedades a la madre y beneficiaremos al niño, mejorando así la descendencia.

## ¿Cuánto debe comer la embarazada?

Recordemos que puede ser tan nocivo comer mucho como comer poco. UNA ALIMENTACION EXCESIVA puede ocasionar trastornos digestivos de la embarazada y producir o favorecer algunas complicaciones del embarazo y parto, a veces muy graves, y dar lugar a un aumento de peso que, con frecuencia, es el principio de una obesidad definitiva.

Si no se come suficiente, la madre se debilita, pues el niño, en caso de necesidad, se alimentará de los propios tejidos de su madre,



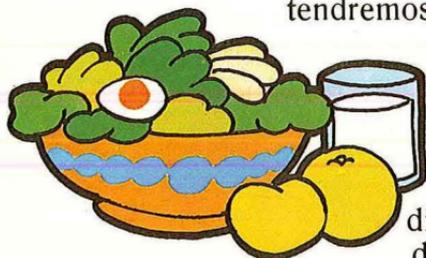
ocasionándole una desnutrición intensa. Así, en mujeres, mal alimentadas, son más frecuente los abortos y partos prematuros, los niños pueden pesar menos y, a veces, son de menor estatura. En los casos en que las carencias de sustancias nutritivas (sobre todo de ciertas vitaminas) son muy intensas, los niños pueden nacer con malformaciones importantes.

Durante los **cuatro primeros meses** del embarazo las necesidades nutritivas de la mujer son las mismas. Debe seguir una alimentación correcta y equilibrada pero no más abundante que antes del embarazo. Sin embargo durante este período la mujer se vuelve más emotiva, no tiene apetito y, con frecuencia, tiene vómitos repetidos. Si la situación fuera ésta, debería aconsejarse que hiciera comidas frecuentes (5 ó 6 diarias), y ricas en proteínas, pero poco abundantes para aplacar los vómitos.

Por el contrario, a **PARTIR DEL CUARTO MES DE GESTACION** aumentan las necesidades nutritivas, debiéndose por ello aumentar proporcionalmente la alimentación. En este segundo período puede ocurrir que la mujer tenga un apetito exagerado que tendremos que corregir con dietas adecuadas para evitar el aumento de peso.

Como orientación práctica, digamos que durante los 4 primeros meses apenas debe modificarse el peso inicial, y a partir de esa fecha unos 10 kilogramos como aumento total en todo el embarazo.

Después del parto, lo ideal es que la madre sólo pese 1 kg. más que antes del embarazo.



## ¿ Qué debe comer ?

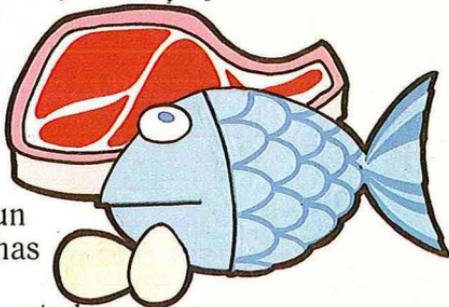
La futura madre puede aumentar, moderadamente, las cantidades de pan, arroz, pastas, etc., para compensar



sus mayores necesidades energéticas, siendo preferible que el aumento sea a base de estos alimentos, en lugar de a base de grasas que podría suponer una sobre carga para el hígado.

Las proteínas son necesarias para formar los tejidos del niño, en especial las proteínas que proceden de los alimentos de origen animal, que son las de mejor calidad. La dieta de la embarazada tiene que ser rica en carnes, huevos, pescados, leche y queso.

Recordemos que una dieta rica en proteínas durante el embarazo, es la mejor preparación para la lactancia.



Con frecuencia se oye decir que "cada hijo cuesta un diente". Esto es cierto en muchas ocasiones porque las necesidades de calcio están muy aumentadas, por lo que es relativamente raro que se cubran con una dieta normal, salvo que se tome abundante leche y queso.

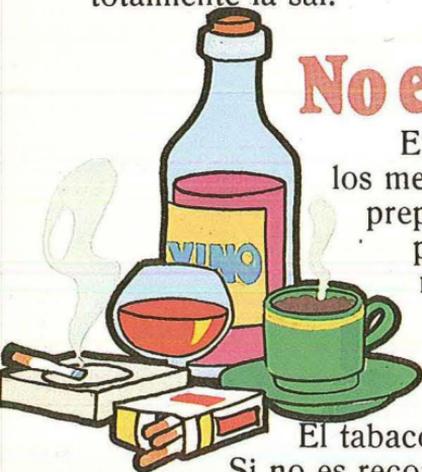
El hierro de la dieta también debe aumentarse para evitar algunas anemias de la embarazada, y en aquéllas zonas donde el bocio es muy frecuente, es recomendable dar pequeñas cantidades de yodo, siempre bajo consejo médico.

Las necesidades de vitaminas son muy elevadas, especialmente las de vitamina A y C, por lo que debemos aumentar el consumo de verduras (de preferencia crudas, en ensalada) y frutas durante el embarazo. Además, tanto las verduras como las frutas, tienen efecto laxante, lo que contribuiría a evitar el estreñimiento, tan habitual en las gestantes.

Respecto a la vitamina D, se aconseja que si no pueden tomar el sol con relativa frecuencia, se administren unas 400 unidades diarias.



Es conveniente que las comidas sean sosas, porque los tejidos retienen sal y producen los edemas (hinchazones) tan frecuentes al final del embarazo. Por supuesto, si estos aparecen, hay que suspender totalmente la sal.



## No es recomendable

En lo posible, debemos utilizar en los menús los alimentos naturales, preparados de la forma más sencilla posible (crudos y asados o cocidos, mejor que fritos), no abusar de las especias, ni de los excitantes (café, té, etc.) ni bebidas alcohólicas.

El tabaco debe estar totalmente eliminado.

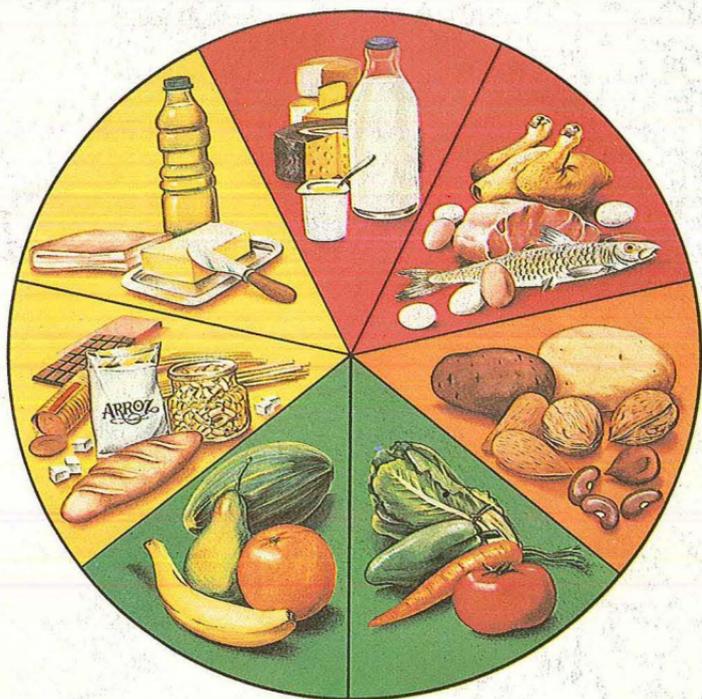
Si no es recomendable para las personas en una situación fisiológica normal, mucho menos para la mujer embarazada.

## Dieta

En resumen, y como norma general, toda embarazada debe tomar **OBLIGATORIAMENTE** a partir del cuarto mes de gestación los siguientes alimentos diariamente:

Leche	750 c.c.
Carne o pescado (evitando carnes grasas y pescados azules)	120 grs.
Queso	50 "
Huevos	1.
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, pimiento)	150 grs.
Frutas	150 "
Verduras	200 "

Además de lo indicado, se completará la dieta con legumbres (2 ó 3 veces en la semana) patatas, pan, etc., en cantidades moderadas.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO