



ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

¿Estás embarazada y no tienes idea de qué o cómo comer para mantenerte a ti y a tu bebé sanos? ¡No te preocupes! En esta guía de nutrición durante el embarazo te lo explicamos.

Repasamos a detalle cuáles son los nutrientes más importantes que necesitas durante esta hermosa etapa y en qué alimentos los encuentras. Guarda esta guía en casa y consúltala cada vez que quieras.





¿POR QUÉ PRESTAR ATENCIÓN A LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO?

Durante el embarazo se forman y desarrollan los órganos y tejidos del bebé. Para ello, se requieren diversos nutrientes en adecuada cantidad. Son necesarios todos los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Y la única forma que tienes para proporcionarlos al bebé es a través de tu alimentación (1).

No se trata de comer por dos, se trata de llevar una alimentación balanceada y saludable. Recuerda que **tanto el exceso como la carencia de nutrientes pueden ocasionar problemas a ti o a tu pequeño.** Por eso, es importante que acudas a la nutricionista para que te oriente sobre tu nutrición y que **solo consumas suplementos bajo receta médica** (1,2).

NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE TU HIJO

No queda duda de que llevar una alimentación balanceada durante el embarazo te beneficia a ti y a tu hijo. Así que veamos ahora de forma más específica qué nutrientes debes incluir en tu dieta:





PROTEÍNAS

Las proteínas son un componente esencial de la dieta en cualquier etapa de la vida, incluida el embarazo. **Se necesitan para formar todas las células del cuerpo, los órganos, los tejidos y algunas hormonas** (3,4,5,6).

Durante el embarazo necesitas aproximadamente de 1.2 a 1.5 gramos por kilogramo de peso por día. Este requerimiento se puede cumplir con proteínas de alto valor biológico como el huevo, la leche Alpina, los lácteos y las carnes (3,4).

Las guías de alimentación para la población colombiana sugieren a las mujeres embarazadas consumir leche o lácteos cada día. Esto con el fin de proporcionar al cuerpo nutrientes esenciales (proteínas y calcio) (1).





CARBOHIDRATOS

La función de los carbohidratos en el embarazo es proveer de energía al cuerpo. **Estos alimentos deben representar un 45-64 % de las calorías que necesitas a diario**, lo que equivale a 6-9 porciones por día de cereales integrales (5).

Es importante que los alimentos que escojas sean carbohidratos complejos que contengan fibra, ya que esta es útil para aliviar el estreñimiento, las náuseas y los vómitos tan propios del embarazo.

Ejemplo de estos son los cereales integrales, el arroz, la quinua, las lentejas y los garbanzos. Las frutas y verduras también son una fuente importante de fibra, vitaminas y minerales esenciales para esta etapa (6).

También procura limitar los carbohidratos simples (azúcar, jarabes, miel) y productos o bebidas con azúcares añadidos. Estos deben representar menos del 10 % de tu ingesta calórica diaria (6).



GRASAS

Las grasas son otro nutriente esencial para formar las membranas celulares y facilitar la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Además, algunos ácidos grasos insaturados como el Omega-3 son necesarios para el desarrollo del cerebro y la retina del bebé. Mientras que el colesterol es importante para la formación del cerebro (6,7,8).

El requerimiento de grasas no varía mucho con respecto al de las mujeres no embarazadas. Este representa el 20-35 % de las calorías diarias (5). Sin embargo, la recomendación es contar con un consumo equilibrado de los diferentes tipos de grasas, limitando especialmente las grasas trans.

Las grasas insaturadas se encuentran en nueces, almendras, aguacate, aceite de oliva y semillas. Y las trans en productos de pastelería y galletas (6).



VITAMINAS Y MINERALES

Son varias las vitaminas y los minerales necesarios para el desarrollo del bebé que pueden obtenerse mediante la alimentación. Sin embargo, **algunos médicos indican suplementos para garantizar el aporte suficiente durante el embarazo y la lactancia.** Ahora bien, es importante que solo utilices los que hayan sido recetados por el médico. No te automediques, pues puede ser peligroso (1,2).

Ahora sí, te mencionamos algunos micronutrientes esenciales:



VITAMINA B9 O ÁCIDO FÓLICO

Se requiere para la formación del cerebro, la médula y los nervios del bebé. Esto ayuda a evitar la aparición de malformaciones en el sistema nervioso del bebé. Además, contribuye a prevenir la aparición del labio leporino (8).

Por eso, las mujeres embarazadas deben consumir suficiente ácido fólico en los primeros 3 meses de gestación. También se recomienda para las mujeres que estén en búsqueda de un hijo (8).

La cantidad recomendada es de 400 microgramos diarios. Esto es difícil de obtener solo con la alimentación, por eso **el médico indica suplementos del ácido fólico a todas las mujeres embarazadas.** El ácido fólico lo encuentras en vegetales de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y el berro (8).

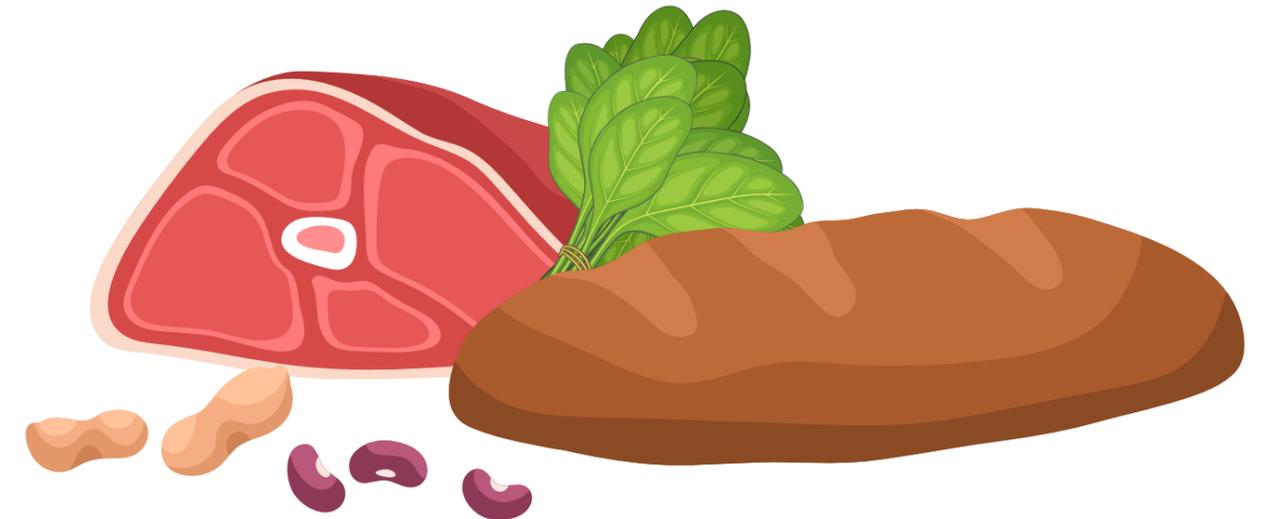




VITAMINA D

Esta vitamina **favorece la absorción del calcio y contribuye en la formación de los huesos y dientes.** Además, contribuye en reducir el riesgo de preeclampsia, parto prematuro y diabetes mellitus (9).

La recomendación es consumir 600 unidades internacionales de vitamina D por día. Esta vitamina la encuentras en pescados grasos como el salmón y la leche o los cereales fortificados (2).



HIERRO

El hierro es crucial para prevenir la anemia del embarazo. Además, se necesita para el desarrollo cerebral de tu hijo (2).

La cantidad recomendada de hierro es de 27 miligramos diarios. Lo puedes conseguir principalmente en las carnes, algunos vegetales de hoja verde (espinaca o berro), los frijoles, las nueces o los alimentos enriquecidos como panes y cereales pueden contener hierro, pero se requieren porciones demasiado grandes y su disponibilidad es menor comparado con las fuentes de origen animal (2).



CALCIO

El calcio es otro mineral que ayuda a ambos en esta hermosa etapa. **La evidencia sugiere que contribuye a reducir el riesgo de preeclampsia**, una complicación grave del embarazo. Además, es necesario para formar los huesos y dientes del bebé (2).

Una mujer adulta embarazada necesita consumir 1200 miligramos de calcio al día. Mientras que, si es adolescente, requiere un poco más: 1300 miligramos diarios. Ahora bien, es difícil obtener este requerimiento solo con la alimentación, por eso el médico siempre va a indicar suplementos de calcio.

La leche, los quesos y el yogur son las fuentes principales de calcio.

¡NO OLVIDES EL PERIODO DE LACTANCIA!

Todos los nutrientes de los que hablamos son igual de importantes durante el periodo de lactancia. Por eso, muchos médicos suelen mantener los suplementos vitamínicos durante algunas semanas o meses después del parto (1).

En esta etapa, lo ideal es preferir los alimentos completos y balanceados y mantener un aporte suficiente de proteínas. Incluye en todas tus comidas alguna fuente de proteínas como leche y derivados lácteos, huevos, carnes, leguminosas. Consume también abundantes frutas y verduras que te proporcionan fibra (1).

Y no te olvides del agua. Es importante que estés hidratada para favorecer la producción de **leche materna** para alimentar a tu hijo. **La recomendación es ingerir al menos 8 vasos de agua (de 200 mililitros) por día** (1).

La gestación es un proceso complejo en el cual se va formando una nueva vida. Por eso, es esencial dar el aporte nutricional correcto para favorecer el desarrollo y crecimiento del bebé.



