

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa fundamental en la vida. Son unos meses en los que las mujeres deben cuidarse de forma especial. Por eso, la salud de la madre y la del bebé dependen en gran medida de los alimentos que tome durante el embarazo.

El embarazo no implica que la madre deba comer más cantidad sino que debe hacerlo con mayor frecuencia. Si habitualmente come cuatro veces al día, puede repartir la misma cantidad de alimento en 5 o 6 comidas.

¿Cómo debe alimentarse una mujer embarazada?

A lo largo del día una mujer embarazada debe comer al menos un alimento de cada uno de estos grupos:

- **Grupo A:** Carne, Pescado, Huevo, Legumbres. Una vez al día debe elegir alguno de estos alimentos que son indispensables para el crecimiento del cuerpo porque son alimentos ricos en proteínas. Carne, huevos, y pescado son los alimentos más completos, también conviene tomar legumbres mezcladas con alimentos del grupo D, que son las patatas, el arroz, el pan y las pastas.
- **Grupo B:** Frutas, Verduras. También una vez al día la mujer embarazada debe tomar frutas y verduras. Son ricas en vitaminas y minerales, favorecen el desarrollo, y evitan el estreñimiento, precisamente uno de los problemas que sufren muchas mujeres embarazadas. Las espinacas y otras verduras son especialmente recomendables.
- **Grupo C:** Leche, Yogures, Queso. Los productos derivados de la leche son ricos en calcio y resultan imprescindibles para formar los huesos y los dientes del bebé. Además su consumo diario es fundamental para evitar la falta de calcio en la madre.
- **Grupo D:** El pan, las patatas, el arroz y la pasta son alimentos que dan energía. Para la mujer embarazada el pan integral es más aconsejable que el blanco.

Recuerda que:

- Una alimentación equilibrada para una mujer embarazada debe incluir tres raciones de lácteos al día: leche preferentemente desnatada, yogures o queso fresco. También debe tomar varias veces a la semana huevos, carne y pescado. Estos dos últimos mejor cocinados a la plancha o al horno para evitar un

Apoyo:



Unión Europea
FEDER



Invertimos en su futuro

Socios:



incremento de peso. En la mesa no debe faltar la ensalada, la verdura cocida y la fruta. Deben tomar legumbres dos o tres veces por semana, igual que patatas, arroz, y pasta.

- Además de leche, es muy importante que la mujer embarazada beba suficiente agua, de un litro y medio a dos litros por día. También es muy aconsejable el zumo natural de frutas, a no ser que se lo desaconsejen en las revisiones. El líquido facilita la circulación sanguínea y la eliminación de los residuos de la digestión.
- Es muy importante saber que aunque se esté formando un bebé, la madre no debe comer por dos. Lo adecuado es engordar entre 9 y 12 kilos en todo el embarazo ya que un incremento excesivo de peso puede ser perjudicial tanto para la madre como para el feto.
- Es esencial evitar el consumo de alimentos de baja calidad con un alto contenido calórico como las patatas fritas precocinadas, los refrescos azucarados, los dulces o las golosinas. Su aporte nutricional es muy escaso pero facilitan sobremanera la obesidad.

Apoyo:



Socios:

