



¿QUÉ ALIMENTOS DEBO COMER EN EL EMBARAZO? (ÁREA MUJER)

Deben ser alimentos ricos en nutrientes.

- **Proteínas:** las contienen las carnes, el pescado, el marisco, las aves y sus huevos. En menor medida, encuentras proteínas de origen vegetal en las legumbres o los granos/pseudogranos, las semillas y los frutos secos. En caso de comer pescado, intenta seguir las recomendaciones del apartado anterior y evitar aquellos con riesgo de tener elevadas cantidades de mercurio. Intenta variar los pescados o mariscos que comas para aprovecharte de todos sus beneficios. Se consideran de bajo contenido en mercurio el siluro, abadejo, almejas, tilapia, salmón y las gambas. Recuerda congelar previamente el pescado y comerlo adecuadamente cocinado para evitar el Anisakis.
 - **Fibra:** comer alimentos ricos en fibra te ayudará a evitar el estreñimiento, que suele producirse durante el embarazo. Además, es fundamental para ayudar a mantener estable el azúcar en tu sangre, siendo beneficioso para tu bebé. Intenta tomar entre 30-45g gramos de fibra al día. Las mejores fuentes son la fruta (mejor el consumo de piezas enteras, no exprimidas en zumo), dando prioridad a cítricos y frutos rojos, y a las verduras frescas. También encontramos fibra en las legumbres, como las lentejas, frijoles, alubias y garbanzos, y en los cereales como avena y panes elaborados con harina integral. Y por último en las semillas y en los frutos secos.
- 
- **Ácidos grasos omega 3:** el Omega 3 es fundamental para el desarrollo del cerebro y la vista del bebé. Además, protege del daño del estrés oxidativo. En algunas mamás parece que disminuye algunas complicaciones en el embarazo y depresión postparto. Se recomienda especialmente los ácidos grasos Omega 3 que provienen del pescado y los mariscos. Además, los pescados son ricos en proteínas y bajos en grasas saturadas. Sigue las recomendaciones anteriores y evita los de alto contenido en mercurio. También encontramos Omega 3 en las semillas como la chía, el lino, el cáñamo y en los frutos secos como las nueces. Sin embargo, aunque estos alimentos nos aportan otros nutrientes muy interesantes no tienen una biodisponibilidad demasiado elevada con lo que en ocasiones es necesario aportarlo además en forma de suplemento.
 - **Folato:** el folato es la forma activa y biodisponible del conocido ácido fólico (que es el sintético). Se encuentra en el hígado, las verduras de hoja verde (especialmente las espinacas), los espárragos, los huevos, las remolachas, los cítricos, las coles de Bruselas, el brócoli, las nueces y semillas y las legumbres como lentejas, guisantes y alubias o frijoles.



- **Calcio:** lo contienen sobre todo la leche y productos lácteos (yogur, queso). También lo contienen las sardinas o el salmón con espinas, el brócoli, espinacas, las semillas de sésamo (tahini), el tofu y otros alimentos enriquecidos con calcio.
- **Hierro:** existen dos tipos de hierro en la naturaleza: el hierro que proviene de los alimentos de origen animal (carne, pescados, etc.), con una mayor disponibilidad y absorción; y el hierro de los alimentos de origen vegetal (verduras de color verde oscuro y legumbres), con menor disponibilidad y peor absorción. Debemos priorizar el consumo del primero frente al segundo, pero siempre combinando ambas fuentes.
- **Yodo:** lo encontramos en el marisco, especialmente el marisco de concha (almejas, ostras, berberechos, mejillones...) en los huevos, en los productos lácteos y en las algas.
- **Caldo de hueso o carnes con alto contenido en gelatina o tejido conectivo:** los requerimientos de glicina durante el embarazo superan nuestra capacidad de síntesis y debemos aumentar el consumo de estos alimentos. Cortes tipo carne para guisos, carrilleras, costilla o caldos de huesos.
- **Magnesio:** a veces considerado "el mineral del embarazo". Ayuda a garantizar la cantidad correcta de flujo sanguíneo al útero y parece reducir el riesgo de parto prematuro. Encontramos magnesio en las verduras de hoja verde, en las almendras y los anacardos, aguacates, chocolate negro, legumbres, semillas granos integrales, plátanos, salmón, salmónete, merluza, y en los lácteos.
- **Abundantes líquidos** no azucarados y que no contengan cafeína: sobre todo se recomienda el consumo de agua. Cuidado con las infusiones de hierbas (para más información, ve al apartado de qué alimentos evitar).

¿CÓMO COMER?

Es probable que, durante el primer trimestre, y hasta avanzado el segundo no necesites cambiar tu forma de comer. Si antes del embarazo comías tres grandes comidas y algún tentempié o ninguno, probablemente puedas seguir haciendo lo mismo. Sin embargo, a medida que el embarazo va avanzando, notarás cómo las digestiones se hacen más pesadas por la recolocación de órganos que tiene lugar durante el embarazo. En este caso, la recomendación general es comer más veces al día, pero menores cantidades.

Aunque sean menores cantidades, no debes descuidar tu ingesta calórica, ni al alza ni a la baja. No hay un número establecido de veces que puedes comer al día, ya que va a variar mucho de mujer a mujer. A muchas mujeres les funciona 5 comidas al día, intercalando un almuerzo o snack entre el desayuno y la comida, y una merienda entre la comida y la cena. Es beneficioso no comer hasta sentirte completamente llena, ya que el sistema digestivo de la mujer gestante funciona más lentamente y las digestiones pueden ser más pesadas y lentas. Se debe intentar comer despacio y masticando bien todos los ingredientes para ayudar al proceso de la digestión.



¿QUÉ PASA SI SOY VEGETARIANA O VEGANA?

Las dietas veganas y vegetarianas son dietas en las que debemos poner especial atención para poder llegar a los requerimientos que necesitamos cubrir durante esta etapa. En el caso de las mamás vegetarianas, es probable que debamos aumentar el consumo huevos y lácteos ya que es la mayor fuente de proteína y otros nutrientes que no encontramos en otros alimentos como por ejemplo el yodo o la colina. Además, es importante asegurar que existe aporte suficiente de proteínas, calcio, vitamina B12 y hierro. Y si no se llega, se deberá suplementar. Las mujeres veganas que no toman proteínas de origen animal, leche, huevos, ni queso, es probable que necesiten suplementarse con proteínas y con otros nutrientes adicionales ya que va a ser muy difícil cumplir con los requerimientos necesarios. En ambos casos las recomendaciones siempre deben ir de la mano de un profesional de la nutrición que acompañe a estas mujeres durante el embarazo y la lactancia.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com