

Guía para una alimentación saludable durante el embarazo

La sana alimentación durante el embarazo provee nutrientes saludable para el crecimiento y desarrollo del bebé. Al adoptar la guía canadiense de alimentación (Canada's Food Guide) usted obtendrá los elementos nutritivos esenciales que necesita para un sano embarazo. Algunos nutrientes, como el folato (ácido fólico), el hierro, el calcio y las grasas omega-3, son de particular importancia durante el embarazo.



Medidas que puede tomar

Para satisfacer sus necesidades energéticas (calorías) durante el embarazo:

- | Adopte la guía canadiense de alimentación {Canada's Food Guide} para su edad.
- | Durante el segundo y tercer trimestre, agregue cada día de dos a tres porciones adicionales de la guía. Disfrútelas a la hora normal de comer o pruebe {un refrigerio adicional} como por ejemplo:
 - | una manzana y queso
 - | yogur y fruta fresca
 - | humus con palitos de verdura
- | Obtenga sus requerimientos calóricos de alimentos saludables en vez de comidas con alto contenido de grasas, sal o azúcar como chips, pretzels salados, golosinas, bebidas azucaradas, pasteles (tortas dulces) y galletas.

Visite <http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide/> para ver ejemplos de porciones e ideas para comidas y refrigerios.

Para satisfacer sus necesidades de folato (ácido fólico), especialmente en el primer trimestre:

- | Tome diariamente una multivitamina con 0.4 mg (400 mcg) de ácido fólico.

- ı No tome más de 1 mg (1000 mcg) al día.
- ı Escoja alimentos con alto contenido de folato diariamente, como por ejemplo:
 - ı lentejas y frijoles (porotos o alubias) como garbanzos, y frijoles negros, blancos y pintos.
 - ı edamame
 - ı semillas de girasol y cacahuetes (maníes)
 - ı verduras como brócoli, espárrago, okra, espinaca, coles de Bruselas, acelga y hojas de mostaza
 - ı algunas frutas como papayas y aguacates (paltas)
 - ı pasta enriquecida

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda al cuerpo a construir nuevas células. El folato se encuentra naturalmente en algunos alimentos. El ácido fólico es la forma sintética de folato. No es fácil obtener suficiente con la comida únicamente, así que usted necesita tomar un suplemento de ácido fólico antes, durante y hasta después del embarazo. Al obtener folato (ácido fólico) en suficiente cantidad se reduce el riesgo de un defecto congénito que afecta el cerebro y la médula espinal, llamado un defecto del tubo neural.

Para satisfacer sus necesidades de hierro durante todo el embarazo:

- ı Escoja fuentes alimentarias de hierro, como por ejemplo:
 - ı mejillones, almejas y ostras cocidas
 - ı carne de res y de ternero
 - ı carnes de órganos cocidas
 - ı el hígado tiene un alto contenido de vitamina A. No coma más de una porción de la guía de alimentación (75 g) de hígado semanalmente durante los tres primeros meses del embarazo.
 - ı pollo y pescado
 - ı semillas de calabaza, anacardos (castañas de cajú), piñones y avellanas*
 - ı frijoles, arvejas (guisantes) y lentejas*
 - ı cereales integrales fortificados*
 - ı vegetales de hojas verdes oscuras como espinacas y acelga*

*Coma estos alimentos con alto contenido de hierro con comidas que son fuentes de vitamina C, como kiwis, frutas cítricas o tropicales, o pimientos verdes (morrones) para fomentar la absorción del hierro.

- | Tome diariamente una multivitamina con 16 a 20 mg de hierro.
 - | Algunas mujeres pueden necesitar más. Consulte con su profesional de la salud acerca de la cantidad de hierro que usted necesita.

El hierro ayuda a construir nuevos glóbulos rojos y los ayuda a transportar oxígeno. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta para satisfacer sus necesidades y las del bebé. El hierro que ingiera durante el embarazo ayuda al bebé a almacenar hierro en suficientes cantidades para cuando nazca.

Para satisfacer sus necesidades de calcio, incluya 2 porciones de leche y sustitutos cada día:

- | 250 mL (1 taza) de leche semidescremada (1%) o descremada, o bebida de soya fortificada.
- | 50 g de queso con bajo contenido de grasas (menos de 20% de materias grasas)
- | 175 g (3/4 de taza) de yogur o kéfir.

El calcio fomenta el desarrollo de dientes, huesos, corazón, nervios y músculos. Sin suficiente calcio en su dieta, el cuerpo lo saca de sus huesos para ayudar al bebé en su desarrollo. Obtener suficiente calcio durante todo el embarazo satisface sus necesidades y las del bebé.

Para satisfacer sus necesidades de grasas omega-3:

- | Coma como mínimo 2 porciones (150 g) semanales de pescados grasos como salmón, caballa o arenque.
 - | Ver la sección "{Additional Resources}" para información acerca de cómo escoger pescado con contenido más bajo de mercurio.
- | Escoja nueces, semillas molidas de lino, semillas de chía, productos de soya y aceite de canola con mayor frecuencia.
- | Algunos alimentos pueden estar fortificados con grasas omega-3. Consulte la etiqueta de alimentos como margarina, huevos, yogur, jugos y bebidas de soya.

Las grasas omega-3 son utilizadas en el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Las grasas omega-3 incluyen ácido alfa-linolénico (ALA), EPA y DHA (este documento usa las siglas inglesas de AAL, AEP y ADH). El ALA es un ácido graso esencial que se encuentra en fuentes vegetales como nueces, semillas y soya. El ALA es utilizado para hacer EPA y DHA. EPA y DHA se encuentran únicamente en unos pocos alimentos de fuente animal como pescado. Para satisfacer sus necesidades de grasas omega-3, escoja una variedad de estas fuentes de omega-3.

Otras consideraciones para un embarazo saludable:

- | Disfrute de actividad física regularmente. Consulte con su médico antes de empezar un nuevo régimen de ejercicio.
- | Algunos alimentos, como carne, pescado, carne de aves y mariscos pueden albergar bacterias que, si la carne no ha sido adecuadamente cocida, pueden perjudicar a la madre o al bebé en desarrollo. Ver la sección “{Additional Resources}” para información específica sobre seguridad alimentaria (food safety).
- | Evite consumir alcohol durante el embarazo.
- | Puede consumir cafeína con moderación. Límitese a 300 mg diarios – unos 500 mL (2 tazas) de café ó 1000 mL (4 tazas) de té al día.
- | No se recomiendan los suplementos herbales durante el embarazo. Siempre y cuando estén limitados a 3 tazas diarias, las siguientes hierbas, consumidas en infusión (té) son consideradas seguras:
 - | naranja amarga/cáscara de naranja
 - | equinácea
 - | menta (hierbabuena)
 - | hoja de frambuesa roja
 - | escaramujo
 - | romero
- | Los sustitutos de azúcar, salvo el ciclamato, son seguros con moderación durante el embarazo. Evite consumir grandes cantidades de alimentos que contienen sustitutos de azúcar, ya que estos podrían reemplazar a alimentos más saludables.

- | Si usted presenta bajo peso o sobrepeso, sus necesidades nutricionales pueden ser distintas. Consulte esto con su médico que puede enviarla a un dietético debidamente registrado.
- | Si usted tiene náuseas, vómitos, acidez gástrica o estreñimiento durante el embarazo a tal punto que le impiden comer, pida ayuda de su médico de cabecera u obstétrico.
- | Si usted va a tener mellizos o trillizos, la información acerca de sana alimentación en este folleto también se aplica a su caso. No obstante, usted puede tener más altas necesidades nutricionales. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para definir las cantidades adecuadas para usted.



Recursos Adicionales

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Información y consejos con aprobación médica (no para casos de urgencia).

HealthLinkBC File #68m - Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury (Alimentación saludable: escoja pescado con bajo contenido de mercurio) www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm

Dietitian Services Fact Sheets (Hojas informativas del servicio dietético) disponibles por correo (llamar al 8-1-1) o en www.healthlinkbc.ca/healthyeating [Dietitian Services at HealthLinkBC]:

- | Food Safety During Pregnancy (Seguridad alimentaria durante el embarazo) www.healthlinkbc.ca/healthyeating/food-safety-pregnancy.html

“The Sensible guide to a Healthy Pregnancy” de Health Canada (Guía de sentido común para un embarazo saludable, del departamento de salud del gobierno canadiense) <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide-eng.pdf> ó 1-800-622-6232

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.