



GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

La alimentación en el embarazo va a determinar en gran parte el desarrollo óptimo del feto y por lo tanto cómo será la salud del futuro bebé y adulto. Por ello he querido crear esta guía completa. Para concienciar y ayudar a todas las futuras familias de que la salud de sus hijos está en su mano.

1. LA BASE. COMIDA REAL.

La base de toda alimentación debe de ser la comida real, es decir, consumir alimentos de toda la vida y evitar productos ultraprocesados. No sirve de nada hablar de todo lo demás si la base de tu alimentación es pésima.

Esta base se compone de alimentos como fruta, verdura, legumbres, frutos secos, huevos, carne, pescado, tubérculos, aceite de oliva virgen extra, etc. Con todos estos alimentos puedes hacer millones de recetas con las que además disfrutarás comiendo.

*Muy importante consumir fruta y verduras todos los días.

2. CALORÍAS.

Espero que hayamos eliminado por completo el mito que dice que hay que comer por dos. Dicho esto, es verdad que el gasto energético es mayor durante el embarazo, y sí, hay que comer más para garantizar un buen desarrollo del feto.

El 1º trimestre vamos a necesitar un extra de 150-200 Kilocalorías y en el 2º y 3º trimestre unas 350-400 Kilocalorías.

Es importante que estas calorías las consumas en forma de comida real y de calidad, con alimentos que contengan una gran densidad nutricional, es decir, muchos nutrientes y pocas calorías.

3. MACRONUTRIENTES: HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y GRASAS.

HIDRATOS DE CARBONO.

El embarazo no es un buen momento para seguir una dieta baja en carbohidratos. Si te preocupa coger más peso de la cuenta evita los productos con exceso de azúcar.

Selecciona fuentes de carbohidratos de calidad y que aporten gran densidad nutricional. Son buenos ejemplos la patata, boniato, yuca, legumbres, arroz, avena, quinoa, y sobre todo, fruta y verdura.

No abuses de alimentos como el pan, pasta, harinas refinadas y productos azucarados en general.

PROTEÍNAS.

Un consumo adecuado de proteínas es importante para un buen desarrollo del feto. Aunque tan malo es quedarse corto como pasarse. Por ello hay que atinar fino. Te aconsejo que tampoco te preocupes mucho por contabilizar la cantidad de proteínas y que simplemente metas proteínas en las comidas principales.

Mi recomendación es que consumas un 20% de las calorías totales. Esto supone que te mantengas en un rango entre 80-120 gramos de proteína al día.

Cualquier fuente de proteína es válida siempre y cuando estemos en ese rango. Pueden ser proteínas vegetales o animales. Los suplementos también están permitidos.

Fuentes de proteínas son los huevos, carne, pescado, legumbres y frutos secos principalmente. Aunque también se encuentran en menor medida en otros alimentos.

GRASAS

Las grasas naturales son fundamentales en el embarazo. De hecho el cuerpo de la madre aumenta la producción de colesterol durante el embarazo, ya que, junto con el ácido graso DHA, juega un papel clave en el desarrollo del cerebro del bebé.

Es importante asegurarse un consumo mínimo de grasas en este periodo. Al menos un 30% de las calorías totales deberían de proceder de las grasas.

Las fuentes de grasas más recomendables son los huevos ecológicos con su yema, carnes con grasa, pescados grasos, lácteos enteros, aguacate y frutos secos.

4. MICRONUTRIENTES

DHA

El ácido graso DHA, un tipo de Omega 3, es fundamental para el desarrollo del cerebro del bebé, y el pescado es la mejor fuente.

Se ha podido comprobar que el consumo habitual de pescado mejora el desarrollo cognitivo del bebé y además reduce la probabilidad de tener depresión post parto.

Un suplemento con DHA suele ser recomendable si el consumo de pescado es bajo.

Por último, no olvidemos que el contenido de selenio del pescado protege contra los potenciales peligros del mercurio, por lo que es más relevante el ratio mercurio/selenio.

En el próximo apartado hablaré de forma más detallada sobre este tema.

FOLATO

El folato juega un papel fundamental en la construcción del ADN de la nueva vida. Se relaciona directamente el ácido fólico con el embarazo. El problema es que el ácido fólico es diferente al folato

presente de manera natural en los alimentos, el que tu cuerpo realmente necesita.

El exceso de ácido fólico además puede ser perjudicial para el desarrollo del feto. Por ello no hay que abusar de los suplementos y se debe priorizar el consumo de alimentos naturales que contengan este nutriente.

Son fuentes importantes de folato las espinacas, espárragos, coliflor, brócoli, el hígado, el aguacate y las lentejas.

VITAMINA A.

La vitamina A es clave en el desarrollo de la función visual y varios órganos.

VITAMINA D

Importante para el desarrollo del esqueleto y sistema inmunitario del feto, especialmente en el último trimestre. También reduce las complicaciones para la madre, como preeclampsia. El riesgo de este trastorno es mayor en invierno que en verano, probablemente por menores niveles de vitamina D.

Una exposición al sol diaria es muy importante. Si a lo largo de la semana tu piel apenas ve la luz solar puede ser conveniente un suplemento de vitamina D3.

BIOTINA Y COLINA

Son dos nutrientes también importantes para el desarrollo del feto. Los huevos son una fuente rica en estos nutrientes.

YODO

Otro nutriente clave es el yodo, también asociado con mejor desarrollo del bebé. En mujeres con bajo consumo de yodo la sal suele ser una fuente importante, por lo tanto, no reduzcas el consumo de sal.

Además de pescados y mariscos, las algas son una excelente fuente de yodo.

5. PESCADO Y MERCURIO.

El pescado es una fuente importante de minerales como yodo, selenio y zinc, importantes en el embarazo. También hay que destacar que son ricos en vitamina A y D, y proteínas de calidad. El pescado azul además contiene ácidos grasos imprescindibles para el desarrollo del cerebro del bebé.

Y bien, ¿qué pasa con el tan temido MERCURIO?

Es verdad que el exceso de mercurio supone un problema para nuestra salud y más aún en el embarazo ya que este puede traspasar la placenta y afectar al desarrollo del feto. Por ello tenemos que seleccionar los que menos cantidad contengan. Os dejo una lista de los que se deben priorizar y cuáles de deben limitar.

PRIORIZA (consumo permitido de 5 a 7 veces por semana)

Sardinas, boquerones, salmón salvaje, camarones, sepia, pulpo, mejillones, almejas, calamares, merluza y trucha de río.

REDUCE (consumo 2-3 veces por semana como máximo)

Bonito, bacalao, mero, salmón de criadero, lubina, rape, pargo, fletán, corvina, atún.

LIMITA O ELIMINA (1 a 0 veces por semana)

Panga, emperador, tiburón, pez espada, ballena.

6. PAUTAS GENERALES DE SEGURIDAD.

HUEVOS: el riesgo de salmonella es muy bajo, pero para evitarlo cocina bien el huevo y evita alimentos donde venga crudo como la mayonesa. Consume huevos ecológicos a diario. Todo son beneficios.

CARNE Y PESCADO CRUDO: simplemente evítalos durante el embarazo.

FRUTA Y VERDURA. El riesgo que suponen los pesticidas es muy bajo en la mayoría de las personas, pero esto cambia si estás

embarazada. Por lo tanto si consumes fruta y verdura con su piel lávala bien antes. Si quieres reducir al máximo los riesgos péjala antes de comerla.

7. AZÚCAR.

El azúcar supone un factor de riesgo durante el embarazo. Ya hay estudios que demuestran la relación directa entre el consumo excesivo de azúcar en la dieta de la madre durante el embarazo con hijos con asma y más problemas respiratorios. Así que deja de lado productos azucarados como colacao, cereales azucarados de desayuno, galletas o helados. Durante el embarazo puede haber antojos, pero hay que saber sobrevivir a ellos.

Te propongo dos opciones para no caer en la tentación:

- Si tienes antojo de dulce, automáticamente cómete 1 o 2 piezas de fruta. Si eso no te quita las ganas de dulce, al menos te habrá saciado un poco y el atracón de lo demás será menor.
- Existen cientos de recetas de dulces caseros sin azúcar. Investiga y haz pruebas. No solo ganarás salud, sino que cuando tu bebé empiece a comer ya sabrás muchas de ellas y tu hijo/a podrá disfrutar de la comida sana de mamá.

Recuerda que tu alimento es el alimento del feto, de este depende que tu bebé nazca con una salud increíble.

TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ SON LO MÁS IMPORTANTE

ESTÁ EN TU MANO