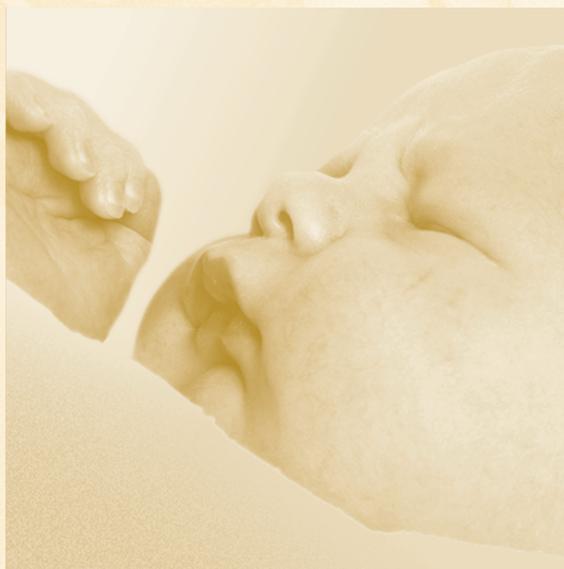


**CAPÍTULO V**  
**ALIMENTACIÓN  
Y EMBARAZO**



ADA M. CUEVAS M.



## UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN

Una adecuada alimentación es fundamental durante todas las etapas de su embarazo, incluso en el inicio de éste. Durante el primer mes la nutrición es importante para la formación de la placenta. Más tarde, en el segundo y tercer mes, es clave para formar los principales órganos del bebé.

El bebé en gestación obtiene los nutrientes necesarios a través de la alimentación de la madre y de las reservas del tejido adiposo. Es por esto que una adecuada alimentación es crucial para el bienestar del recién nacido. Una alimentación inadecuada puede ocasionar una restricción en el crecimiento fetal y otros problemas en el embarazo o en el recién nacido.

Para comprender la importancia de la alimentación durante el embarazo, basta sólo imaginar que el óvulo fertilizado, que pesa menos de 100 microgramos, crece hasta convertirse en un niño que pesa alrededor de 3,5 kilogramos. El alza del peso total del embarazo se desglosa (aproximadamente) en la Tabla N° 1.

Tabla N° 1

### Alza del peso total del embarazo

Peso promedio de su hijo	3.500 g
Peso de la placenta	700 g
Peso del líquido amniótico	800 g
Mamas	400 g
Utero	1.000 g
Líquido extra celular (Retención de líquido)	1.300 g
Aumento del volumen sanguíneo	1.500 g
Reservas maternas (Tejido adiposo, proteínas y otros nutrientes)	3.500 g
<b>Total</b>	<b>12.700 g</b>

Durante el embarazo también son importantes los aportes extras en calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

#### AUMENTO EN EL APORTE DE CALORÍAS

Es importante ingerir un aporte extra de calorías, tanto para la mujer embarazada, como para el crecimiento de la placenta y el feto. Se estima que para cubrir estas necesidades se deben consumir alrededor de 300 calorías extras por día.

#### NECESIDADES PROTEICAS

Un aumento en el consumo de proteínas es fundamental durante el embarazo, tanto para usted como para la formación y crecimiento de su bebé. Son importantes para el crecimiento del útero, las mamas y para el aumento del volumen de sangre que compensará las pérdidas sanguíneas durante el parto.

Es necesario consumir entre 10 y 15 gramos de proteínas extras al día, que en términos prácticos equivalen a una taza extra de leche (8 gramos de proteína), más una porción extra de carne (7 gramos de proteína).

#### MÁS VITAMINAS

##### **Vitaminas hidrosolubles**

Un aumento de los aportes de algunas vitaminas del grupo B, C y ácido fólico es necesario durante el embarazo.

El ácido fólico es importante para prevenir defectos en el tubo neural del recién nacido. Se recomienda un consumo extra de al menos 0.4 miligramos (400 microgramos) de ácido fólico diario, desde la concepción y durante todo el primer trimestre del embarazo. Es principalmente recomendado en aquellas mujeres con antecedentes de niños nacidos con defectos de tubo neural. El ácido fólico se encuentra principalmente en carnes, hígado, legumbres y vegetales verdes. (Afortunadamente en Chile, la harina está fortificada con ácido fólico desde enero del 2000).

En algunas mujeres con antecedentes de anomalías en el sistema nervioso de su hijo(a) en embarazos previos (anencefalia, espina bífida, mielomeningocele), requerirán una

suplementación con dosis más elevadas de ácido fólico y de vitamina B12.

La vitamina C es necesaria para absorber con mayor eficiencia el hierro, para la formación de tejidos y para convertir el ácido fólico en su forma activa. Se encuentra principalmente en cítricos y vegetales.

Las vitaminas del complejo B se encuentran en grandes cantidades en carnes, huevo, leche, cereales, legumbres, frutas y verduras.

### **Vitaminas liposolubles**

Para una mujer mayor de 25 años, la “dieta normal” aporta en forma suficiente los requerimientos de vitaminas A, D, E y K. Incluso, exagerar los aportes de vitamina A puede no ser seguros para el feto, principalmente en el primer trimestre del embarazo.

Las principales fuentes de vitamina D son el hígado, yema de huevo y lácteos. En tanto, la vitamina E se encuentra principalmente en los aceites vegetales, frutos secos, huevos y lácteos. La vitamina K proviene de vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, brucas).

## NECESIDAD DE MINERALES

### **Hierro**

El hierro es importante para la formación de los glóbulos rojos del feto, la placenta y el cordón umbilical. En este período el volumen de glóbulos rojos de la madre aumenta en forma importante, es por esto que un adecuado aporte de hierro es clave para el buen desarrollo del embarazo.

Las principales fuentes alimentarias de hierro son las carnes, pescados y aves. También contienen hierro algunos vegetales de hoja verde, pero este hierro se absorbe poco en el intestino, a diferencia del hierro de los productos cárneos, que sí tienen una buena absorción.

Se debe tener presente que algunos alimentos aumentan la absorción del hierro, tales como la carne y la vitamina C (presentes en vegetales y frutas cítricas). En cambio el té y los antiácidos disminuyen su absorción.



*Durante el embarazo se debe aumentar el consumo de líquidos, idealmente en 3 litros diarios.*

En general, se recomienda el uso de suplementos de hierro durante la segunda mitad del embarazo y no ingerirlos junto a aquellos alimentos que disminuyen su absorción (té, café y leche).

### **Calcio**

Este es un mineral de importancia para el embarazo, dado que sus requerimientos aumentan 1,5 veces en comparación con una mujer no embarazada.

La recomendación de ingesta de calcio para una mujer no embarazada es de 1 gramo al día. En cambio, para una embarazada es de 1,5 gramo diario. Este requerimiento adicional es principalmente utilizado para la formación de los huesos del bebé.

Las principales fuentes alimentarias de calcio son la leche y sus derivados (queso, quesillo, yoghurt).

## REQUERIMIENTOS DE LÍQUIDOS

Durante el embarazo el agua corporal total aumenta en forma significativa (7 litros aproximadamente), es por esto que se recomienda que la mujer embarazada ingiera entre seis y ocho vasos de líquido diarios.

Durante la lactancia, la producción de leche también requiere que la madre ingiera una mayor cantidad de líquidos. Se recomienda consumir 1 litro extra de líquido al día; es decir 3 litros diarios. Se debe evitar consumir bebidas gaseosas y café.

## AUMENTO DE PESO

El aumento de peso durante el embarazo dependerá del estado nutricional de la madre al inicio del mismo. Esto significa que una mujer con bajo peso al inicio del embarazo debe incrementarlo en 12 a 18 kilogramos.

Para una mujer de peso normal se recomienda un incremento total de 11 a 15 kilogramos. En cambio, para una mujer con sobrepeso se recomienda un incremento de 7 a 11 kilogramos. Para una mujer obesa, el aumento debe ser sólo de 6 kilogramos.

Este incremento de peso se produce, generalmente, en el segundo y tercer trimestre. Una mujer de peso normal, por ejemplo, debería subir entre 1 y 2 kilogramos en el primer trimestre, y posteriormente medio kilo por semana, aproximadamente.

En términos generales y en comparación a la alimentación habitual, una mujer embarazada debe consumir diariamente:

- 300 calorías extras.
- Una porción de lácteo adicional. Es decir, tres a cuatro lácteos al día.
- Una porción extra de carne.
- Una fuente adicional de vitamina C (cítricos).

## SUSTANCIAS QUE DEBE EVITAR CONSUMIR

### Alcohol

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas, principalmente en el primer trimestre del embarazo, puede ocasionar problemas importantes y severos en el recién nacido. Se recomienda no consumir bebidas alcohólicas cuando una mujer tiene planeado embarazarse, o bien durante los tres primeros meses de embarazo. Posteriormente a este período, es posible su consumo en pequeñas cantidades y en forma ocasional.

### Café

No existe ninguna evidencia de que el consumo de café produzca problemas durante el embarazo, ni tampoco al recién nacido. Sin embargo, en algunas mujeres embarazadas el café produce taquicardia e insomnio, por lo cual se sugiere consumirlo moderadamente (2 tazas diarias).



## ALIMENTACIÓN EN EL POSTPARTO

Es muy importante que la madre tenga una buena alimentación en el postparto, principalmente para entregarle una adecuada lactancia al recién nacido.

Muchas madres desean recuperar “su silueta” rápidamente, por lo cual realizan restricciones de calorías inmediatamente después del parto. Esto no es aconsejable, dado que este es un período con altas demandas energéticas para la producción de leche; y, por ende, para lograr una óptima alimentación de su hijo.

En términos generales, se recomienda realizar una dieta supervisada por un especialista y sólo cuando el niño ya comienza a recibir otros alimentos.

### EDULCORANTES

El consumo de edulcorantes, tales como sacarina o aspartame, no está contraindicado durante el embarazo. Incluso es necesario su uso, en reemplazo del azúcar, para las mujeres embarazadas con Diabetes Mellitus.

### CONSIDERACIONES ALIMENTARIAS PARA LA MUJER LACTANTE

En términos generales, una mujer lactante debe:

- Recibir una alimentación completa y variada.
- Realizar dietas para reducir su peso, sólo cuando el bebé comience a recibir otra alimentación aparte de la leche materna.
- Aumentar el consumo de líquidos. Idealmente 3 litros diarios.
- Consumir dos lácteos extras al día y una porción extra de carne al día.
- Consumir una fruta o vegetal rico en vitamina C extra al día.



## GUÍA ALIMENTARIA

Si usted presenta un peso normal, se recomienda consumir diariamente lo siguiente:

### **LÁCTEOS: CUATRO PORCIONES AL DÍA**

Los lácteos son una fuente importante de calcio, proteínas, vitaminas A y D. Prefiera aquellos enriquecidos con calcio (extracalcio).

Si usted presenta sobrepeso o colesterol elevado, puede consumir leche semidescremada o descremada y yoghurt dietético.

#### **Una porción equivale a:**

Leche	1 taza	200 cc
Leche cultivada	1 taza	200 cc
Quesillo	1 trozo grande	50 g
Queso	1 rebanada	60 g
Yoghurt	1 unidad	175 g



### **CARNES: UNA A DOS PORCIONES AL DÍA**

#### **Una porción equivale a:**

Almejas	5 unidades	100 g
Camarón o langostino	20 unidades	90 g
Cerdo (pulpa o filete)	1 trozo regular	100 g
Choritos	10 unidades	130 g
Jaibas	1 porción regular	100 g
Jamón de pavo	3 rebanadas	75 g
Locos	2 unidades	100 g
Machas	6 unidades	130 g
Pavo	1/2 pechuga chica	120 g
Pescado	1 porción regular	150 g
Pollo	1/2 pechuga chica	100 g
Vacuno	1 bistec regular	100 g
Vísceras (pana/riñones)	1 porción regular	120 g

Los productos cárneos aportan proteínas, minerales y vitaminas. También es muy importante el consumo de pescado, por lo menos una vez por semana. El tipo de grasa que este contiene ayuda al desarrollo normal de la visión del bebé.



## VERDURAS: CINCO A SEIS PORCIONES AL DÍA

### a) Bajas en hidratos de carbono.

#### Una porción equivale a:

Acelga	1/3 taza cocida	100 g
Achicoria	1 plato sopero	200 g
Alcachofa	1 unidad	60 g
Apio	1 porción grande	200 g
Berenjena	1/2 unidad	100 g
Betarraga	1 unidad	70 g
Brócoli	1 taza cocido	100 g
Champiñones	1 porción grande	130 g
Espárragos	12 unidades	200 g
Espinacas	1/2 taza cocida	100 g
Lechuga	1 plato sopero	200 g
Pepino	1 unidad	200 g
Pimentón	1/2 unidad	40 g
Poroto verde	1 taza cocido	100 g
Rabanitos	15 unidades	150 g
Repollo	1 porción regular	100 g
Tomate	1 unidad	150 g
Zanahoria	1 unidad	60 g
Zapallo	1 trozo chico	80 g
Zapallo italiano	1 unidad	200 g

Las verduras son una fuente importante de vitaminas, minerales, carbohidratos complejos y fibra. Prefiera su consumo en crudo para evitar la pérdida de vitaminas que se produce con la cocción. Se recomienda su consumo abundante, pues ayuda a evitar el incremento excesivo de peso y la constipación.

Aquellas personas con sobrepeso o diabetes deben restringir el consumo de las verduras ricas en hidratos de carbono.

### b) Ricas en hidratos de carbono:

#### una a dos porciones al día.

Arvejas	3/4 taza	100 g
Choclo	1/2 taza	70 g
Habas	1/2 taza	100 g
Papas	2 unidades	100 g
P. Granados	1/2 taza	75 g



## HUEVOS

### Una unidad, hasta cuatro veces por semana.

El huevo es un alimento económico y muy nutritivo, dado que es rico en proteínas. Si tiene el colesterol elevado, debe restringir el consumo de las yemas (dos a tres yemas por semana).



## CEREALES, PAN Y LEGUMINOSAS

### Cereales y leguminosas: dos a tres porciones al día

#### Una porción equivale a:

Arroz	1/2 taza cocido	30 g crudo
Avena	2 cucharadas	20 g seco
Cornflakes	3 cucharadas	20 g seco
Fideos	1/2 taza cocido	20 g crudo
Legumbres	1/2 taza cocido	40 g crudo
Mote	1/2 taza cocido	50 g crudo

El pan, cereales y leguminosas aportan vitaminas, minerales y carbohidratos complejos. Si usted presenta constipación o sobrepeso debe preferir aquellos productos integrales porque contienen una mayor cantidad de fibra.

### Pan y galletas: seis porciones al día.

#### Una porción equivale a:

Centeno	1 rebanada	30 g
Galletas de soda	3 unidades	15 g
Galletas dulces	2 unidades	15 g
Marraqueta	1/4 unidad	25 g
Pan pita	1/2 unidad	25 g



### **GRASAS: OCHO PORCIONES AL DÍA**

Las grasas son importantes para la formación y crecimiento del feto, por lo tanto no debe restringir su consumo. Esto se debe realizar bajo la supervisión de un médico o nutricionista. De preferencia consuma aceites vegetales, principalmente el de oliva, frutos secos, palta y aceitunas.

Si tiene el colesterol elevado disminuya los alimentos con alto contenido de grasa saturada (mantequilla, crema, embutidos, quesos).

#### **Una porción equivale a:**

Aceite vegetal	1 cucharadita	5 cc
Aceitunas	8 unidades	40 g
Crema	1 cucharada	20 g
Frutos secos	2 cucharadas	20 g
Mantequilla	1 cucharadita	6 g
Margarina	1 cucharadita	6 g
Mayonesa	1 cucharadita	10 g
Palta	1/4 unidad	25 g
Paté	1 cucharadita	12 g

Si presenta sobrepeso, bajo peso u otro problema nutricional, le recomendamos que reciba la asesoría de un especialista para una adecuada alimentación durante todo su embarazo.



### AZÚCARES: CUATRO PORCIONES AL DÍA

Si usted tiene un peso adecuado o bajo, puede consumir productos con azúcar en cantidades habituales. En caso de sobrepeso o diabetes, debe restringir estos alimentos de acuerdo a las indicaciones de su médico o nutricionista, sin temer a que esto provoque daños en el desarrollo de su hijo.

#### Una porción equivale a:

Azúcar	1 cucharadita	5 g
Bebidas	1/4 vaso	50 cc
Chocolate/barra	1 cuadrado	10 g
Helado	1/2 taza	50 g
Mermelada	1 cucharada	10 g
Manjar	1 cucharada	10 g
Miel	1 cucharada	8 g



### FRUTAS: TRES PORCIONES

Al igual que las verduras, las frutas aportan carbohidratos complejos, fibras, vitaminas y minerales. Se recomienda consumir las diariamente y de preferencia frescas.

Si usted tiene bajo peso o peso normal puede consumir frutos secos (nueces, almendras, maní, etc.), dado que contienen un tipo de grasa saludable (grasa monoinsaturada). Sin embargo, si usted tiene sobrepeso debe evitar su consumo, pues son altamente calóricos.

#### Una porción equivale a:

Cerezas	15 unidades	80 g	Melón tuna	1/2 taza	100 g
Chirimoya	1/4 unidad regular	90 g	Mora	20 unidades	90 g
Ciruelas	2 unidades	100 g	Naranja	1 unidad	120 g
Damasco	2 unidades	80 g	Níspero	5 unidades	100 g
Durazno	1 unidad	90 g	Papaya	2 unidades chicas	150 g
Frambuesa	1/2 taza	100 g	Pepino	1 unidad	200 g
Frutilla	3/4 taza	125 g	Pera	1 unidad	80 g
Guinda	15 unidades	90 g	Piña	1 rebanada	70 g
Jugo de naranja	1 vaso	100 cc	Plátano	1/2 unidad	50 g
Kiwi	1 unidad	70 g	Sandía	1 taza	200 g
Mandarina	2 unidades	100 g	Tuna	1 unidad	80 g
Manzana	1/2 unidad	70 g	Uva	20 granos	120 g
Melón calameño	1 taza	220 g			



