

NUTRICIÓN PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

COMIDA PARA DOS

No es necesario duplicar la cantidad de alimentos que come durante el embarazo. Por lo general, agregar uno o dos bocadillos adicionales es suficiente para cubrir sus necesidades de calorías durante el embarazo.

Las calorías deben aumentar en 200 por día a partir del segundo trimestre, y entre 100-200 calorías adicionales a partir del tercer trimestre.

Ideas de bocadillos de 200 calorías:

- 1 manzana mediana con 1 cucharada de manteca de cacahuete
- 10 palitos de zanahoria con 2 cucharadas de dip/aderezo
- 2 tazas de palomitas de maíz con 1/2 cucharada de mantequilla
- 1/2 pan pita de trigo integral con 1/4 de taza de hummus
- 1 taza de fruta con queso en tiras
- 1/4 de taza de nueces o mezcla de frutos secos
- 2 huevos duros
- 3/4 de taza de yogur griego con 1/2 taza de bayas
- 1/2 sándwich de pavo en pan de trigo integral



Esta es una recomendación general: No necesita contar las calorías. Respete su apetito y saciedad.

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden ralentizar la digestión. La buena noticia es que, durante el embarazo, nuestro cuerpo absorbe más nutrientes de los mismos alimentos que cuando no estamos embarazadas, lo que significa más nutrientes para su bebé! Su cuerpo dará prioridad a las necesidades nutricionales de su bebé, por lo que, si tiene náuseas matutinas o poco apetito, no se preocupe por el bebé. Haga lo posible por comer; algo es mejor que nada. Hable con su proveedor si tiene alguna preocupación.

NUTRIENTES CLAVE PARA EL EMBARAZO

Esta es una lista de nutrientes importantes para usted y su bebé. Trate de obtener estos nutrientes de los alimentos y use suplementos en el lado. Al leer las siguientes listas, pregúntese:

¿Estoy comiendo algunos de estos alimentos con regularidad? ¿Hay alimentos que puedo agregar a mi dieta?

FOLATO/ÁCIDO FÓLICO (Vitamina B9)

Función: Necesario durante todo el embarazo, pero especialmente importante durante los primeros 28 días.

- Previene defectos del tubo neural, anomalías cardíacas, paladar hendido y labio hendido.
- Reduce el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y aborto espontáneo.

Fuentes: verduras de hojas verdes, frijoles, lentejas, guisantes, nueces, cítricos, melones, plátanos y alimentos fortificados como panes y cereales.

Necesita: 400-600 mcg por día

El folato no se almacena en el cuerpo, por lo que es importante cubrir sus necesidades diario.

Busque una vitamina prenatal que contenga 400 mcg de ácido fólico para complementar su consumo dietético.

CALCIO

Función: Necesario para el desarrollo de huesos y dientes. También favorece la formación del corazón, los músculos, los nervios y las hormonas.

Fuentes: leche, yogur, queso, kéfir, espinacas, brócoli, almendras, salmón enlatado con huesos, col, frijoles, semillas de sésamo, algas comestibles y tofu.

Necesita: 1,000 -1,300 mg por día

Consuma 2-3 porciones diarias de alimentos altos en calcio.



NUTRIENTES CLAVE PARA EL EMBARAZO

HIERRO

Función: Necesario para producir hemoglobina, una proteína de la sangre que transporta oxígeno por todo el cuerpo (el volumen de sangre se duplica durante el embarazo). En general, el hierro es esencial para el CRECIMIENTO.

Fuentes:

Hemo (animal) - res, hígado, cordero, cerdo, pollo, atún, huevos.

No hemo (vegetal) - frijoles, fruta deshidratada, cereales integrales, papa horneada, brócoli, almendras, espinaca, chocolate oscuro, productos fortificados como cereales y panes.

Necesita: 27 mg por día

Nota: El cuerpo absorbe con mayor facilidad el hierro hemo (de origen animal). El hierro no hemo (de origen vegetal) necesita una mayor cantidad de alimentos y debe combinarse con alimentos ricos en vitamina C (ver abajo) para aumentar su absorción.

Trate de obtener hierro de una variedad de fuentes.

Niveles bajos de hierro/anemia: *Su proveedor revisará sus niveles de hierro durante el embarazo. Si su nivel de hierro es bajo, es posible que necesite un suplemento para favorecer el crecimiento. Los suplementos de hierro pueden causar estreñimiento. Comuníquese con un dietista para que la ayude con los suplementos y para incorporar alimentos ricos en hierro.*

Vitamina C

Función: Necesaria para la formación de dientes y huesos, y ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

Fuentes: Frutas cítricas, brócoli, pimiento bell, tomates, aguacate, mango, bayas y kiwi.

Necesita: 80-85 mg por día, lo ideal es cubrir las necesidades con alimentos. Una naranja navel mediana contiene aproximadamente 50 mg. No es necesario tomar suplementos de vitamina C en cantidades elevadas.

Vitamina D

Función: Necesaria para el desarrollo del esqueleto del feto y la salud dental, además de favorecer la absorción de calcio.

Fuentes: 5 a 10 minutos de luz solar en la cara y los brazos, 3 a 4 veces a la semana, pueden ayudar a cubrir las necesidades de vitamina D. El protector solar bloquea la producción de vitamina D, pero aún así es importante proteger la piel del daño solar. También puede ser difícil producir suficiente vitamina D durante los meses de invierno, por lo que algunas personas pueden necesitar un suplemento.

Necesita: Es recomendable revisar los niveles de vitamina D en la sangre para determinar si cubre sus necesidades. Si los niveles son bajos, se recomienda tomar suplementos. Las investigaciones muestran que hasta 2,000 IU por día de vitamina D son seguras durante el embarazo.

Colina

Función: Favorece el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

Fuentes: las yemas de huevo son la mejor fuente, asegúrese de cocinarlas bien para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Otras fuentes incluyen carne roja magra, pescado, aves de corral, nueces y vegetales crucíferos como brócoli, coliflor y coles de Bruselas.

Necesita: 400 mcg por día, un huevo tiene aproximadamente 150 mcg.



NUTRIENTES CLAVE PARA EL EMBARAZO

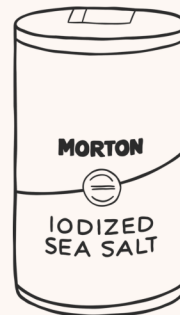
Iodine

Función: Favorece la función de la glándula tiroides y la producción de hormonas tiroideas tanto en la madre como en el bebé. También es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé.

Fuentes: Lo mejor es usar sal yodada; busque la palabra “iodized” en la etiqueta. La sal de mar contiene solo pequeñas cantidades de yodo y no es una fuente confiable. Otras fuentes incluyen mariscos, algas comestibles, huevos y productos lácteos.

Necesita: 250 mcg por día

No necesita agregar más sal ni limitar su consumo durante el embarazo. Use sal al gusto para cubrir sus necesidades.



Grasas omega-3

Existen diferentes tipos de grasas omega-3, el DHA y el EPA son especialmente importantes durante el embarazo y la lactancia.



Función:

- DHA - componente esencial para el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso central y los ojos del feto.
- EPA - favorece el funcionamiento del corazón, el sistema inmunitario y la respuesta inflamatoria.

Fuentes:

- Pescados grasos S.M.A.S.H.: salmón (salmon), caballa (mackerel), anchoas (anchovies), sardinas (sardines) y arenque (herring). Estos son los pescados ricos en nutrientes, altos en omega-3 y bajos en mercurio.

Necesita: 1000 mg diarios en total, con al menos 300 mg de DHA por día. Trate de comer 2-3 porciones de pescado SMASH a la semana o considere tomar un suplemento de aceite de pescado. **Si no come pescado, se recomienda un suplemento diario de omega-3 de aceite de algas.**

Estas son algunas formas de agregar pescado SMASH a sus comidas:

- Usa sardinas o salmón en lata en lugar de atún para sándwiches o salsas.
- Disfrute de hamburguesas de salmón (fáciles de guardar en el congelador) como una opción de proteína en ensaladas.
- Mantenga los filetes de salmón congelados en porciones individuales.
- Corte los filetes de salmón en cubos de 1 pulgada, mézclelos con los condimentos que prefiera y áselos o fríalos en la freidora de aire. Úselos en ensaladas o tazones de granos.
- Saltee el pescado SMASH en aceite de oliva con una pizca de su condimento favorito, como pimienta con limón.
- Disfrute del salmón ahumado “caliente” (evite el salmón lox) como proteína para una comida.

DATO CURIOSO

Su bebé puede probar el líquido amniótico, que adquiere los sabores de los alimentos que usted come. Las investigaciones muestran que la exposición a los sabores influye positivamente en las preferencias alimentarias de su bebé cuando empieza a comer alimentos sólidos. Esta es otra buena razón para comer una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes durante el embarazo. Es increíble que las madres ya puedan influir en las preferencias alimentarias de sus bebés y ayudarlos a encaminarlos hacia una alimentación saludable para toda la vida!



Para obtener información sobre los programas Baby & Me que ofrece Tahoe Forest Wellness, llame al (530) 587-3769 o visite [TFHD.com/baby-me](https://www.tfhd.com/baby-me).

