

Cómo comer sano y controlar tu peso durante el embarazo

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EMBARAZADAS



Una guía de



Avalada por



1. Prólogo e Introducción.
2. Cuánto peso debería ganar.
3. Alimentación antes del embarazo.
4. Dieta durante el embarazo.
5. Alteraciones más frecuentes.
6. Prevención de las molestias más habituales.
7. Ejercicio físico durante el embarazo.
8. Después del parto (nutrición en lactancia).
9. Sobre Medicadiet
10. Sobre el Método por Intercambios

En colaboración con

Mibebé y yo

© Medicadiet, 2015
Redactado por Medicadiet
Autor principal: **Álvaro Sánchez**, nutricionista de **Medicadiet**
Editado por **Mi bebé y yo**



Este documento está bajo licencia Creative Commons.
Los contenidos de esta obra se pueden distribuir, pero no se puede comercializar ni modificar.
El autor debe ser siempre nombrado y reconocido.

Revisado y avalado por la Asociación Método por Intercambios. www.metodoporintercambios.com

Prólogo por:

Dra. Clotilde Vázquez es Jefe de Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz IDCSalud www.clotildevazquez.com, Profesor Asociado Universidad Autónoma de Madrid, y Presidenta Asociación Método por Intercambios. www.metodoporintercambios.com

Dra. Mercedes Andeyro García es Jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital General de Villalba (Madrid).

Según varios estudios epidemiológicos, el estado nutricional de las madres que sufrieron hambruna durante la guerra en Europa en el siglo XX, afectó directamente a sus hijos nacidos en esa época, sufriendo más enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurológicas. Estas evidencias, junto a los conocimientos de la influencia ambiental y otros fenómenos biológicos desde la concepción y durante todo el embarazo, han concienciado a la población sobre la importancia de la adecuada nutrición antes y durante la gestación. En efecto, los profesionales hemos puesto el foco en ese período de la vida de padres e hijos, especialmente la madre. La etapa fetal y los primeros años de vida de un ser humano son períodos críticos en la vida, pues se establecen las bases moleculares, genéticas y metabólicas que condicionan el posterior desarrollo, o no, de ciertas enfermedades. Dada la importancia de la alimentación por su capacidad de influencia, su cotidianeidad y esencialidad, se comprende que en este momento se considere de la máxima importancia el estudio de la interacción entre genes y nutrientes. Uno de los más sorprendentes hallazgos en este terreno ha sido conocer que parte de estas modificaciones se heredan. **Es lo que se conoce como "programación fetal"**.

La presente Guía es un utilísimo instrumento al servicio de la salud, por su exhaustividad, fácil comprensión y utilidad práctica. Pro-



fundiza en la mejor propuesta nutricional que hoy en día podemos sostener: LA DIETA MEDITERRÁNEA como modelo de equilibrio nutricional. Durante décadas se ha ido demostrando científicamente las múltiples ventajas de este patrón alimentario en la prevención y el tratamiento de las enfermedades más prevalentes de nuestra sociedad. La dieta mediterránea, declarada patrimonio de la Humanidad, es un tesoro recibido a través de los diferentes pobladores de la cuenca mediterránea. Las propuestas de la Guía, planteadas desde el conocimiento de los grupos alimentarios y los "intercambios" como forma práctica de planificar los menús, es una valiosa ayuda para seguir un patrón mediterráneo en la alimentación.

Además de ello, las explicaciones y consejos sobre el manejo y prevención de algunas de las posibles complicaciones o enfermedades durante la gestación, resultan sin duda muy útiles para las mujeres embarazadas y sus familiares.

Por último, quisiéramos proponer dos matices complementarios a la Guía:

1. El padre, igualmente progenitor, debe comprometerse en el embarazo desde antes de su comienzo, ya que su estado de salud influye pre concepcionalmente, y desde luego enormemente en la educación y cooperación nutricional a partir del nacimiento del bebé. Los conocimientos moleculares actuales han puesto de manifiesto que las "improntas" derivadas de un estilo de vida inadecuado (tanto del padre como de la madre) pueden transmitirse al nuevo ser. Y estos fenómenos suceden en positivo igual que en negativo. Así que la responsabilidad de la herencia recae en padre y madre cuando se preparan para acoger a un hij@.

2. Trata de evitar que la responsabilidad de llevar tu gestación con las máximas garantías de salud pese tanto que acabe produciendo ansiedad o inhibición. La cantidad de cuidados médicos que se despliegan en torno a una mujer gestante tienen el peligro de "medicalizar" los embarazos: control estricto del peso, prohibición de muchos alimentos, polimedicación con suplementos

de minerales y vitaminas, con frecuencia la toma de hormona tiroidea para optimizar los niveles de TSH.... Vemos a veces tanta preocupación en las madres que se convierten en personas estresadas. **No hay que dejar que los cuidados se conviertan en obsesiones** o que las complicaciones más o menos importantes que puedan surgir nos alarmen hasta la amenaza. Nada más saludable que el sosiego y la felicidad, y ambos sentimientos también se transmiten.



La calificación de la DIETA MEDITERRÁNEA como patrimonio mundial incluye aspectos no alimentarios de la misma: la sociabilidad, el placer por comer en compañía e incluso la siesta reparadora. Por tanto, responsabilidad con la máxima confianza y búsqueda de la salud sin olvidarse de disfrutar de la experiencia única de traer un hijo al mundo, sabiendo que la biología, si nos atenemos a las normas del equilibrio, es sabia y sorprendente.

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS



Llevar una dieta equilibrada es una preocupación que se intensifica durante el embarazo, ya que, en esta etapa, comer sano influye de forma positiva tanto en la salud de la madre como del bebé.

Es común escuchar “tienes que comer por dos”, pero eso no es cierto. La frase correcta sería “la alimentación es el doble de im-

portante”, porque la dieta debe adaptarse a las nuevas necesidades aportando todos los nutrientes en la cantidad adecuada.

Esperamos con esta guía que aprendas no sólo a controlar el peso de tu embarazo de manera saludable, sino que adquieras unos hábitos de alimentación que sean los cimientos de una alimentación sana en familia, para toda la vida.

OBJETIVOS

Los objetivos de llevar una dieta equilibrada durante el embarazo son los siguientes:

Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada

Preparar el organismo de la madre para el parto

Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé

Asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia

Con esta guía, esperamos ayudarte a conseguir estos objetivos. ¡Empezamos!

¿Cuánto peso debo ganar?





POR QUÉ SE GANA PESO

La causa del incremento de peso es que durante la gestación se produce la síntesis de nuevos tejidos: glándulas mamarias, engrosamiento del tejido uterino, aumento del tejido adiposo y desarrollo del feto y de la placenta. También es necesaria la acumulación de masa grasa para sustentar el crecimiento del bebé durante el embarazo y la lactancia, que, en general, se localiza en el pecho, los muslos y el abdomen.

Sin embargo, aunque el aumento de peso es necesario, este debe ser adecuado y controlado.

CUÁNTO PESO DEBO GANAR

Es aconsejable que la mujer tenga un peso adecuado antes del embarazo. Si es así, durante los 9 meses de gestación se debe aumentar de media entre 9 y 12 Kg, pero depende mucho de cada situación y de cada persona.

En el primer trimestre, la subida de peso medio es entre 1-3 kg, por el aumento de reservas. Aunque hay mujeres que incluso adelgazan debido a las náuseas y los vómitos que aparecen.

Durante el segundo y tercer trimestre es cuando se produce la mayor subida de peso, por el crecimiento mayor del feto y los tejidos, así como los depósitos de grasa de cara a la lactancia materna.

El Índice de masa corporal (IMC) es una fórmula muy sencilla para determinar el grado de peso de la mujer en función de su estatura, pero no es determinante porque no nos dice el porcentaje de grasa.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (m)}}$$

A continuación presentamos cuales son los valores medios de ganancia de peso aproximados en el embarazo en función del IMC previo. Si hay un sobrepeso antes del embarazo, la ganancia de peso ha de ser menor.

Categoría de IMC pregestacional	IMC	Ganancia de peso (kg) recomendada
Bajo	< 20	12,5 a 18
Normal	20 a 25	11,5 a 16
Sobrepeso	> 25 a 30	7 a 11,5
Obesidad	> 30	Entre 4 y 7

Si tu evolución es de 1 ó 2 kilos más o menos respecto a estos valores, no le des importancia, pero siempre consúltalo con tu médico.

Pero también pueden provocar síntomas como mareos, fatiga, somnolencia, aumento en la frecuencia de las micciones o cambios psicológicos.

El aumento de peso total se debe a:

Feto: **30%**

Síntesis de nuevos tejidos:

- Placenta **15%**
- Líquido Amniótico

Aumento de Tejidos:

- Útero
- Mamas **30%**
- Aumento de Agua corporal
- Aumento de Volumen Sanguíneo

Reservas de Energía: **25%**

OTROS CAMBIOS EN TU CUERPO

Los cambios hormonales que se producen son para desarrollar los tejidos, proteger al bebé y asegurar su correcto desarrollo.





CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Gasto Energético

Durante el embarazo, aumenta el gasto metabólico en reposo por el desarrollo del feto y por el aumento de la actividad de órganos maternos, como el corazón, la circulación, la respiración, etc. Este aumento se producirá sobre todo en el segundo y tercer trimestre.

Desde el primer trimestre el cuerpo empieza a aumentar sus reservas de energía o los depósitos de grasa, para preparar el cuerpo para ese aumento del gasto energético posterior y la lactancia materna.

CAMBIOS METABÓLICOS

El aumento en la absorción y descenso de la excreción conllevan una mayor utilización de nutrientes por :

- Aumento de las reservas de energía, proteína y calcio.
- Cambios en el metabolismo de Hidratos de Carbono para aumentar la disponibilidad de glucosa para el feto.

SISTEMA GASTROINTESTINAL

La motilidad intestinal, que es la responsable de que pasen los alimentos por el intestino a mayor o menor velocidad, disminuye para mejorar la absorción de los nutrientes. Esto puede ocasionar estreñimiento, náuseas, vómitos y cambios en el apetito.

Alimentación antes del embarazo





Es importante tener una alimentación sana siempre, pero sobre todo si se busca quedarse embarazada. Una dieta equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo.

También es esencial eliminar tóxicos como el tabaco o el alcohol antes del embarazo, para evitar malformaciones en el feto y futuras patologías en el bebé adulto.

PESO PREVIO AL EMBARAZO

El peso previo no es un factor determinante en la fertilidad, pero los cambios bruscos en el peso hacen que sea más difícil concebir. Sin embargo hay que tener en cuenta otros factores, como el estado nutricional más allá del peso, es decir, la carencia de algunos nutrientes o el exceso de otros. En la infertilidad

también influye el retraso de la maternidad, la exposición a otros factores ambientales, el estilo de vida, o el sedentarismo.

La obesidad se relaciona con una mayor dificultad en las mujeres para quedarse embarazadas, por los cambios endocrinos y metabólicos producidos que conlleva.

Además, existe una clara relación entre obesidad previa y aumento del riesgo de futuras complicaciones en el embarazo como la diabetes gestacional y la preeclampsia.

Si tienes que perder peso nunca hagas dietas hipocalóricas demasiado bajas en calorías o restringiendo grupos de alimentos. Es decir, no reduzcas mucho las cantidades, ni elimines ningún alimento, para que tu estado nutricional sea adecuado. Una dieta hipocalórica adecuada es aquella que es personalizada y no tiene carencias de nutrientes.

Antes del embarazo es importante asegurar:

Vitamina D	Lácteos (no desnatados) · Pescados azules · Yema de huevo (3-4/semana)
Ácido Fólico	Verduras y hortalizas, · Legumbres · Frutos secos · Cereales integrales.
Vitamina B12	Alimentos de origen animal
Hierro	Mariscos (berberechos, almejas) · Carnes rojas: ternera, buey, conejo, etc.

El consumo de estos alimentos debe ser en cantidades moderadas y con una frecuencia de consumo adecuada. Para ello, acude a un nutricionista para que te diseñe un plan nutricional equilibrado.

DIETA MEDITERRÁNEA

El modelo de dieta mediterránea puede aumentar las posibilidades de quedarse embarazada según un estudio de la Universidad de Navarra (2011)*.

En este estudio se analizó la dieta de 2.000 mujeres de entre 20 y 45 años, y se observó que aquellas que consumían de forma habitual frutas, verduras, aceite de oliva, pescado y carnes blancas acudían un 44% menos al médico por dificultades para quedarse embarazadas, tras un seguimiento de 6 años y medio.



* Dietary patterns and difficulty conceiving: a nested case-control study. Fertil Steril. 2011 Nov;96 (5):1149-53. Toledo.E, López del Burgo C, Ruiz-Zambrana A, Donazar M, Navarro-Blasco I, Martínez González MA.

Dieta durante el embarazo



Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo. Es cierto que durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Si adaptas bien tu plan nutricional será suficiente con lo que aportan los alimentos.

En el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, pero sí vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones.

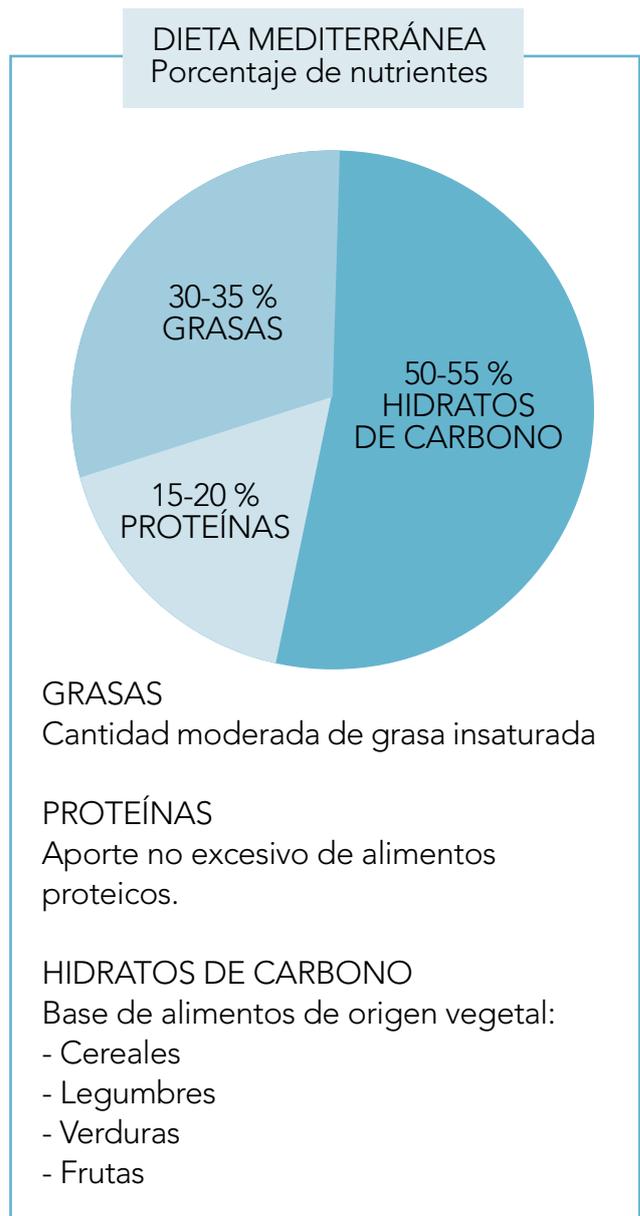


A partir del segundo trimestre es cuando se aconseja un incremento de entre 300 y 500 kcal, que deberá proceder principalmente de hidratos de carbono de absorción lenta como legumbres, pasta, arroz o patata.

En el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.

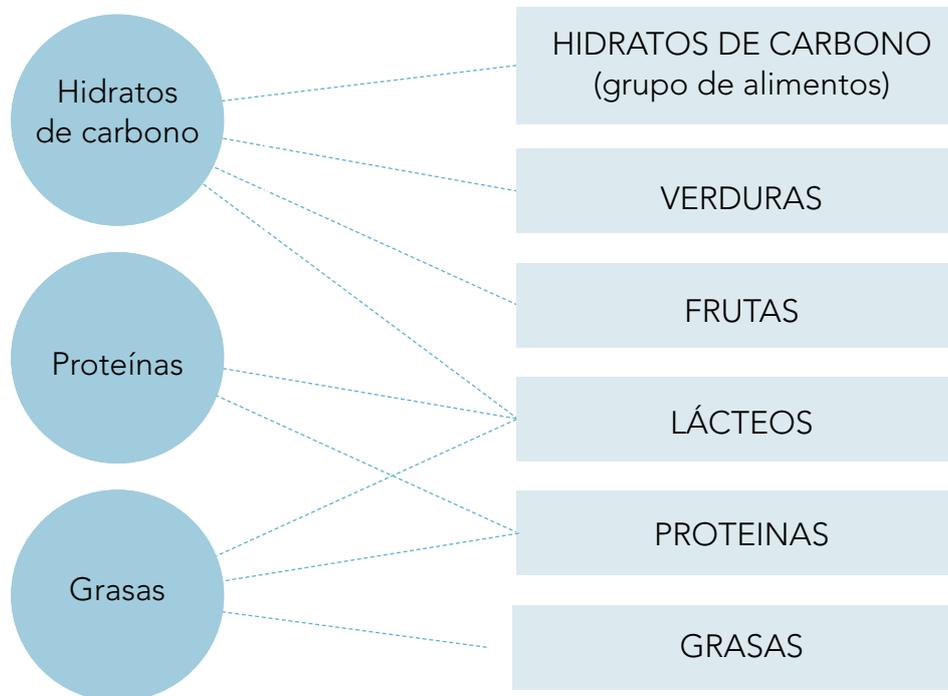
MACRONUTRIENTES

Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada como lo es la dieta mediterránea, que se caracteriza por:



Para llevar una dieta equilibrada, hay que consumir en su adecuada proporción y en cantidades moderadas, los 6 grupos de alimentos de la pirámide nutricional.

Cada uno de ellos contiene los siguientes nutrientes:



Si consumes todos ellos, variando los alimentos aportarás los nutrientes que necesitas. A continuación exploramos cada grupo y hablamos de la frecuencia de consumo para que tengas un manual práctico de alimentación en el embarazo.

HIDRATOS DE CARBONO

Macronutrientes, 50-55% kcal totales

Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como hemos explicado anteriormente, el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación.

Además, al ser alimentos de origen vegetal nos aportan fibra, que ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir y el estreñimiento. También te ayudan a sentirte saciada y previenen un posible aumento de colesterol y diabetes gestacional.

Es recomendable distribuir el consumo de hidratos de carbono en las 5 tomas diarias, y se debe ajustar la cantidades a cada embarazada, aumentando sobre todo a partir del 2º trimestre, que es cuando más se incrementa tu gasto energético.

Es mejor evitar el consumo de azúcares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional déjalos para ocasiones especiales.

Dentro de los carbohidratos, se distinguen los siguientes grupos de alimentos:



Los lácteos aportan hidratos de carbono pero también proteínas y grasas.



HIDRATOS DE CARBONO

Grupo de alimentos con cereales, y derivados

Los cereales y derivados suponen la principal fuente de energía de la dieta, y como tal, es importante asegurar su consumo ya que en el embarazo el gasto energético es mayor.

Al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales.

Es importante adecuar las cantidades, y sobre todo, distribuir las bien a lo largo del día, tomando un mínimo en las 5 tomas diarias. Pero siempre consulta con un nutricionista, ya que las necesidades de cada persona pueden ser diferentes.

Alimento	Consumo
Pan, cereales y derivados	3-4 Tomas diarias
Integrales	Mínimo 1 toma diaria
Pasta	1-2 Comidas o Cenas por semana
Arroz	1-2 Comidas o Cenas por semana
Patata	1-2 Comidas o Cenas por semana

Desayuno y tentempié

Consumir pan, cereales y derivados en estas tomas. Incluir al menos una vez al día un alimento integral asegura un adecuado aporte de fibra.

Comidas y cenas

Elegir un primer plato de arroz, pasta, legumbre y patata, y si no, elegir pan como fuente de carbohidratos.

En cualquier caso se debe evitar el consumo de dulces, bebidas azucaradas y bollería.

La importancia de la Legumbre

Las legumbres son uno de los alimentos más completos a nivel nutricional y gastronómico, y sin embargo se tiende a reducir su consumo. Te presentamos algunos puntos para convencerte de que las tomes:

- Aporte de carbohidratos de absorción lenta: nos sacia y previene diabetes gestacional.
- Alto contenido en fibra.
- Aporte considerable de proteína vegetal que nos ayuda a cubrir las necesidades.
- Aporte de vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio y antioxidantes.

Alimento	Consumo
Lentejas	2 – 4 Comidas o cenas a la semana
Garbanzos	
Judías blancas y pintas	
Guisantes	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Su aporte energético es muy bajo y contiene mucha fibra que mejora el estreñimiento y nos sacia. Las verduras contienen potasio para mejorar la retención de líquidos, vitamina C y ácido fólico.

Recuerda tomar un plato, guarnición, o mezclarla con carbohidratos y proteína siempre en comida y cena.



FRUTAS

Contienen hidrato de carbono en forma de fructosa y fibra soluble, pero son especialmente importantes por su alto contenido en potasio, vitamina C y agua, que nos ayudan a prevenir la preeclampsia.

Intenta tomar como mínimo 3 piezas al día, distribuidas en diferentes tomas.

LÁCTEOS

El grupo de lácteos aporta los 3 nutrientes: carbohidratos en forma de lactosa, grasas, y proteína de alta calidad como es la caseína, imprescindible para cubrir las necesidades en el embarazo.

Los lácteos también aportan grasas saturadas, de las que no se debe abusar, sobre todo en situación de sobrepeso o diabetes. Pero hemos de recordar que en esa grasa también se encuentran vitaminas liposolubles como la A y la D, por lo que no debemos recurrir a desnatados, la mejor opción siempre son los semidesnatados.



La leche y los derivados lácteos constituyen la principal fuente de calcio de nuestra dieta. Además aportan vitaminas como la B1, B2, B12, A y ácido fólico. Sin embargo, es especialmente importante su contenido en vitamina D, imprescindible en el metabolismo del calcio.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

2 o más raciones/día.

1 LAC = 1 Vaso de leche
ó 2 Yogures Naturales

Intenta tomar al menos un yogur al día, por su contenido en probióticos o bacterias.

Evita quesos curados y no abuses de semicurados.

PROTEÍNAS (15-20% kcal totales)

Los requerimientos de proteínas aumentan en el segundo y tercer trimestre porque éstas son necesarias para crear tejidos nuevos. Es mejor medir la cantidad de proteína total en gramos por kilos de peso, por eso la cantidad recomendada es diferente para cada persona. Se encuentra en alimentos de origen animal, pero también en lácteos y en legumbres. Para asegurar un consumo adecuado debemos incluir proteína siempre en comida y cena. A partir del 2º trimestre, para incrementar su consumo, podemos incluir un mínimo entre horas como jamón cocido, pavo o frutos secos.

Carnes

Es una buena fuente de proteína, hierro y otras vitaminas y minerales, como os explicamos en la tabla anterior, por es muy recomendable variar mucho su consumo:

Alimento	Consumo semanal
Aves	3-4
Carnes Rojas	2-3
Cerdo y cordero	1
Embutidos magros	Ocasional

Sin embargo, si abusas de cantidad o eliges carnes con mayor contenido graso como chuletas, cerdo, cordero o embutidos, aumentarás la cantidad de grasa saturada y por tanto, aumentarás de peso más de lo recomendable. Este aumento supone también mayor riesgo de aumentar el colesterol, la hipertensión y la diabetes gestacional.



Pescados

Los pescados aportan grasas insaturadas omega-3, como el ácido docosahexaenoico (DHA), fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Además los pescados azules, y con espina aportan calcio y vitamina D.

Alimento	Consumo semanal
Pescados blancos	3-4
Pescados azules	2-3

Metales Pesados

Un aumento de metales pesados en tu organismo, como mercurio o plomo, puede causar trastornos en el desarrollo del bebé. Por eso, evita el consumo de algunos pescados azules como el emperador, tiburón y caballa.

Anisakis

El Anisakis no es peligroso ni afecta directamente al desarrollo del feto, pero sí puede crear una infección en la madre y ésta causar problemas en el embarazo. Si has tenido esta infección:

- Evita pescados ahumados y conservas en vinagre.
- Evita pescados crudos y elige congelados.

Marisco 1 – 2 Tomas / Semana

El marisco es una buena fuente de proteína y hierro y contiene muy poca grasa. Sin embargo, en crustáceos el contenido de colesterol es elevado, por lo que no deben tomar grandes cantidades aquellas embarazadas con hipercolesterolemia.

Huevo 2 – 4 Huevos / Semana

Su proteína es la de mayor valor biológico, y en la yema hay gran aporte de vitaminas del grupo B, A, D y E. Sin embargo, por su aporte de colesterol directo, no se recomiendan más de 4 huevos a la semana.

Frutos Secos 2 – 4 Puñados / Semana

Aportan proteína de origen vegetal, que es menos aprovechable, y un alto contenido en grasa en forma de omega-3 y oleico muy beneficiosos a nivel cardiovascular. Además su contenido en calcio, fósforo, magnesio, zinc, y vitamina E, convierte los frutos secos en un alimento imprescindible en tu dieta.



GRASAS (30% Kcal Totales)

La grasa debe provenir fundamentalmente del aceite de oliva. Pero también conviene elegir alimentos con grasa omega-3, como frutos secos y pescados, en especial, el ácido DHA es esencial en el desarrollo del sistema nervioso del feto.

Aceite de Oliva

El aceite de oliva es el gran referente de la dieta mediterránea, debido a su contenido en ácido oleico, vitamina E y otros antioxidantes. Este alimento ayuda a:

- Prevenir enfermedades cardiovasculares como hipercolesterolemia y preeclampsia.
- Mejorar nuestras defensas y es antioxidante.
- Mejorar el control metabólico de la glucosa, previniendo diabetes gestacional.

Este aceite siempre tiene que ser tu grasa de elección diaria para cocinar y aliñar tus platos, o incluso incluirlo con pan en el desayuno. Si

es virgen extra la calidad organoléptica y nutricional será mucho mayor.

Aceite de oliva
3-5 Cucharadas soperas / día

Evita el consumo de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal, que pueden suponer más molestias digestivas al inicio del embarazo y un aumento excesivo de peso, con los riesgos que entraña (diabetes gestacional, hipercolesterolemia, preeclampsia, etc.)

Alimento	Consumo
Mantequilla	Ocasiones especiales máximo 1 toma/semana
Margarina	
Mahonesa	
Nata	

RESUMEN DE NUTRIENTES

Nutrientes	Alimentos	Primer Trimestre	Segundo y Tercer Trimestre
Hidratos de Carbono	<p>HC: Cereales, derivados, legumbre, arroz, pasta, y patata</p> <p>VE: Verduras y Hortalizas</p> <p>FR: Frutas</p> <p>LA: Lácteos</p>	Consumo normal, bien distribuido. Evitar azúcares y dulces	Aumentar cantidades en una o 2 tomas al día
Fibra	<p>HC: Integrales y Legumbre</p> <p>VE Y FR</p>	Asegurar el consumo	Aumentar si hay estreñimiento
Proteína	<p>PR: Alimentos de origen animal</p> <p>LAC: lácteos</p> <p>HC: Legumbre</p>	<p>0,8 g Kg de Peso/día</p> <p>Variedad de alimentos</p>	<p>1 – 1,5 g Kg de Peso/día</p> <p>Aumentar cantidades en una toma al día</p>
Grasa	<p>Elegir grasa Insaturada (AGI)</p> <p>GR: Aceite de Oliva</p> <p>PR: Frutos secos y Pescados Azules</p>	<p>Asegurar grasa insaturada</p> <p>Ω3-DHA: Vegetal y pescado</p> <p>Evitar grasas saturadas (carne grasas y embutidos)</p>	Mantener consumo
Líquidos	<p>Agua</p> <p>Infusiones, sopas, caldos</p>	Asegurar 2L día	Aumentar 0,5L, en especial si hay retención de líquidos

MICRONUTRIENTES

Durante el embarazo aumentan todos los requerimientos de vitaminas y minerales. A continuación te explicamos en cuales tienes que centrarte:

VITAMINAS

Ácido Fólico

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espinas bífidas y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo los meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario. Es muy común que se administre un suplemento de ácido fólico meses antes del embarazo para prevenir carencias.

¿En qué alimentos lo puedes encontrar?

Verduras y Hortalizas	Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), espárragos verdes, brócoli.
Legumbres	Lentejas y judías pintas
Otros	Frutas, frutos secos y cereales integrales



Vitamina D

La vitamina D ayuda a aumentar la absorción del calcio, cuyo requerimiento es mayor. Se encuentra en alimentos como pescados azules y lácteos, pero aquellos que no están completamente desnatados.

Sin embargo, nuestro cuerpo también produce vitamina D con la exposición al sol, por lo que te recomendamos salir al exterior y pasear.



Vitamina B6

La vitamina B6 es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento del feto en general. También participa en el metabolismo de carbohidratos que, como hemos explicado, está alterado durante el embarazo.

Se encuentra en carnes, pescados, frutos secos y legumbres.

Vitamina B12

La vitamina B12 es imprescindible en la formación de la espina bífida del feto, junto con la vitamina B6.

Su aporte es suficiente con el que contienen los alimentos de origen animal. En caso de que seas vegetariana, tendrás que consumirla externamente.

Vitamina C

La vitamina C está implicada en los procesos de crecimiento y reparación de tejidos del feto. También mejora la absorción de hierro y tu sistema inmunitario.

La encontramos fundamentalmente en frutas y verduras, preferiblemente frescas y crudas.

MINERALES

Hierro

El aporte de hierro es fundamental debido a que el volumen sanguíneo de la madre aumenta. Además, durante el parto hay pérdida de sangre, por lo que sus requerimientos suelen ser altos incluso después del embarazo.

Asegura al menos 2 tomas a la semana el consumo de los siguientes alimentos:

Carnes	Vísceras (Hígado) Conejo, liebre, ternera, buey.
Mariscos	Almejas, berberechos y mejillones



Es muy común recurrir a la suplementación para prevenir carencias. Para mejorar su absorción, tómallo con el estómago vacío y junto con vitamina C, como un zumo de naranja, pomelo, kiwi o tomate, y siempre sin café o té, ya que reducen su absorción.

Calcio

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal.

3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan



calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos. Sin embargo, la absorción del calcio de estos alimentos es menor.

Yodo

El Yodo es fundamental para la síntesis de hormonas tiroideas, responsables del metabolismo basal de la mujer embarazada. Durante el embarazo, las hormonas tiroideas aumentan por su contribución en el crecimiento del feto y maduración de tejidos.

Una carencia de yodo influye en el desarrollo del sistema nervioso del niño, pero hay que ir con cuidado, ya que un exceso puede causar alteraciones en la glándula tiroides del recién nacido.

La mujer embarazada necesita 50 µg más que en normalidad. Los puedes conseguir consumiendo pescados, mariscos y algas, pero si además consumes sal yodada es difícil que tengas una carencia.

RESUMEN DE MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Nutrientes	Alimentos	Aumento recomendado
Ácido Fólico	VE: Espinacas, acelgas, espárragos verdes, brócoli HC: Lentejas, Judías Pintas	+ 200 µg
Vitamina D	LA: Lácteos no desnatados. PR: Pescados Azules	Mantener Consumo Asegurar 5 µg
Vitamina B6	PR: Carnes (codorniz, perdiz), Pescados (sobretudo azules)	+ 0,6 mg
Vitamina B12	PR: Alimentos animales: Huevo, Carnes (Buey), y Pescados	+ 0,2 µg
Vitamina C	FR: Todas, en especial cítricos y frutos rojos VE: Todas, en especial pimiento, coles de Bruselas	+ 10 mg
Hierro	PR: Almejas berberechos, codorniz, perdiz, buey, ternera.	+ 9 mg
Calcio	LA: Todos PR: Pescados con espina (sardinitas) HC: Legumbres, cereales	+ 200 mg
Yodo	PR. Pescados, Mariscos VE: Algas	+ 25 mg

EJEMPLO DE TOMAS DIARIAS

Desayuno	Leche Semidesnatada (LA) Pan Integral (HC) Aceite de Oliva Virgen (GR)
Media Mañana	Fruta (FR) Pan (HC) Queso fresco (LA)
Comida	1er Plato de Verduras (VE) Con Legumbre, o pasta o arroz, y/o pan (HC) 2º Plato de carne, o pescado, y/o huevo o marisco (PR) Cocinar con aceite de oliva (GR) Postre: Fruta (FR)
Merienda	Yogur natural (LA) Cereales Integrales (HC) Fruta (FR)
Cena	1er Plato de Verduras (VE) Con guisantes, o maíz, o pasta o arroz, o patata y/o pan (HC) 2º Plato de carne, o pescado, y/o huevo o marisco (PR) Aceite de Oliva Virgen (GR) Postre: Yogur (LA)

Como puedes observar en la tabla, introducimos los 6 grupos de alimentos repartidos a lo largo del día, pero recuerda que un plan nutri-

cional debe adaptarse en cantidades a cada embarazada por un nutricionista.

Posibles alteraciones



En el embarazo se presentan muchos cambios, que pueden dar lugar a alguna patología, y debes estar preparada para afrontarlos como algo normal. Estos son los más comunes:

Diabetes Gestacional

Preclampsia

Estreñimiento

Toxoplasmosis

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional es cualquier grado de intolerancia a la glucosa que se detecta por primera vez en el embarazo. Es uno de los principales factores de riesgo para el futuro desarrollo de la diabetes tipo 2 y de futuras complicaciones durante el embarazo (como excesivo aumento de peso o preeclampsia) y el parto (riesgo de parto prematuro o parto por cesárea).



No hay una falta de insulina, ya que de hecho se produce un aumento en la producción de insulina para mayor aprovechamiento de la glucosa. Pero muchas veces sí se produce una resistencia a la insulina por parte de las células

del cuerpo, lo que provoca un aumento de glucosa en sangre. Podrás notarlo por un aumento de la sed, del número de veces que vas a orinar o de una mayor sensación de hambre.

Para diagnosticarla se suele realizar una prueba de glucosa a las 24-28 semanas, que es cuando aumenta el riesgo.

La diabetes gestacional afecta en España aproximadamente a un 10% de mujeres embarazadas, el riesgo es mayor en:

- Obesidad
- Antecedentes de diabetes en otros embarazos.
- Mujeres mayores de 35 años.

En la mayoría de los casos, después del parto, el aumento de glucosa en sangre suele remitir, pero haber padecido diabetes gestacional afecta al bebé, viéndose en estos niños un mayor peso al nacer, hipoglucemia tras el parto y un mayor riesgo de éstos para desarrollar diabetes tipo 2 y obesidad en la edad adulta. Una vez diagnosticada, la primera opción de tratamiento siempre es el control de la dieta y ejercicio. No es necesario eliminar los hidratos de carbono pero sí controlarlos:

- Vigila que las raciones de hidratos de carbono no sean excesivas o redúcelas sin eliminarlas.
- Distribúyelos bien a lo largo del día, manteniendo un mínimo en cada toma para mantener la glucemia baja y estable.
- Elige alimentos integrales, legumbres, frutas y verduras cuyo índice glucémico es más bajo, es decir, pasa más lentamente esa glucosa a sangre.

El ácido oleico, presente en el aceite de oliva y los frutos secos, aportan antioxidantes y reducen el riesgo cardiovascular y de diabetes, como se demostró en el estudio PREDIMED (2013). Te recomendamos:



POSIBLES ALTERACIONES

graves puede poner en riesgo la vida del bebé y de la madre, por lo que se suele recurrir a un parto prematuro.

Afecta a entre un 5 y 8% de las mujeres embarazadas y suele aparecer en el tercer trimestre. Todavía no se conocen exactamente las causas, pero la hipertensión, diabetes y/o obesidad antes del embarazo son factores que aumentan el riesgo de padecerla.

Para prevenir su aparición debemos controlar la tensión arterial, para lo cual es imprescindible ciertas pautas en la alimentación:

- Bebe 2 litros de agua diarios, o 8-10 vasos. También puedes recurrir a sopas o infusiones para incrementar la ingesta de líquidos.

- Evita el exceso de sodio evitando la sal de mesa. Utiliza mejor otras especias para cocinar con sabor.

- Asegura diariamente el consumo de verduras y hortalizas en comida y cena, y al menos 3 piezas de fruta al día.

- Elegir aceite de oliva, preferiblemente virgen extra, para cocinar diariamente.
- Consumir 2 – 4 puñados de frutos secos a la semana.

El ejercicio físico aeróbico ayuda a controlar las subidas de glucosa en sangre. También te recomendamos realizar actividad física diariamente a moderada intensidad, como es andar al menos 30 minutos seguidos.

PREECLAMPSIA

Más que una enfermedad, la preeclampsia es una sintomatología que se caracteriza por:

- Hipertensión arterial
- Pérdida de proteínas en la orina (proteinuria)
- Edemas o retención de líquidos en las extremidades.

Es importante que controles los valores de tensión arterial para prevenir su aparición y complicaciones, que no supere los 140/90mmHg. Con un adecuado cuidado médico, la evolución suele ser buena, pero en los casos más





ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una de las alteraciones más comunes en el embarazo, producida en parte porque la movilidad intestinal disminuye para mejorar la absorción de nutrientes.

Para mejorar el tránsito intestinal es fundamental asegurar el consumo de fibra, que se encuentra en:

- Legumbres
- Pan, cereales y derivados integrales.
- Verduras y hortalizas, especialmente las de hoja.
- Frutas, preferiblemente piezas.

También es importante llevar un correcto hábito intestinal, procurando la evacuación al levantarse o después de las comidas, que es el momento de mayor motilidad intestinal, y destinándole el tiempo necesario.

Otros factores dietéticos que influyen en el tránsito intestinal son:

- Grasa. Si consumes muy poca grasa, empeora el tránsito, por eso, consume al menos 4 cucharadas de aceite de oliva diarias durante el embarazo.
- Agua. 2 litros diarios

- Consumo de Probióticos, que son bacterias que pueblan el colon y mantienen un equilibrio en nuestra microbiota intestinal, fundamental para prevenir el estreñimiento. Para mejorar, puedes tomar al menos un yogur al día.

El ejercicio físico ayuda bastante a mantener el sistema digestivo en movimiento, de modo que no olvides moverte diariamente.

TOXOPLASMOSIS

La toxoplasmosis es una enfermedad infecciosa producida por un parásito, que se contagia por el contacto con excrementos de gato, o con el consumo de aguas o vegetales contaminados y carne cruda, especialmente de cerdo. La toxoplasmosis suele ser una infección leve, pero en el embarazo esta infección puede transmitirse al feto.

Por ello, si es tu primer embarazo, en el primer trimestre deberás hacerte una prueba. Si tienes anticuerpos contra este parásito tendrías defensas para evitar la infección, pero si la prueba es negativa:



- Evita la carne o embutidos crudos, como el jamón serrano, chorizo o salami, y lávate bien las manos después de manipular estos alimentos.

- Congela la carne antes de cocinarla y luego aumenta el tiempo de cocción.

- Lava y pela frutas y verduras antes de consumirlas.

- Emplea medidas de higiene básicas, como lavarte las manos al cocinar y antes de comer.

Prevención de las molestias más habituales



Tu organismo se encuentra en un constante cambio durante un proceso en el que las alteraciones hormonales y los cambios físicos pueden afectarte de diferente forma. Para intentar sobrellevar todas las molestias lo mejor posible, intenta aplicar algunos trucos que te lo harán más fácil. Además, seguro que no olvidarás que el fin de esta etapa será uno de los momentos más felices de tu vida, por lo que todo esto merece la pena.

Náuseas

Acidez

Antojos y olores

Insomnio, Cansancio y Apatía

NÁUSEAS

Alrededor del 70% de las mujeres embarazadas sufren náuseas y vómitos durante el primer trimestre, y aunque hay varios estudios



sobre el tema acerca de cambios en la hormona GCH, no se ha establecido una causa clara de las mismas.

Cuando las náuseas y los vómitos suceden con más frecuencia se llama Hiperémesis Grávida, que puede llevar a la deshidratación. Como afecta a la ingesta de alimentos, se puede producir pérdida de peso en el primer trimestre.

Lo más importante es cuidar que el aporte de nutrientes sea suficiente, ya que si estos episodios se repiten todos los días, estarías aumentando las pérdidas de estos nutrientes.

Si se producen las náuseas y vómitos, asegúrate de consumir líquidos, incluso con azúcar o suero para asegurar el aporte de glucosa y micronutrientes.

Algunos trucos para mejorar las náuseas:

1. Fracciona más tus tomas diarias, en 6 ó 7 al día, pocas cantidades más distribuidas.
2. Mastica bien y come lentamente.
3. Siéntate después de las comidas, pero evita tumbarte.
4. Toma líquidos fríos mejor que calientes.
5. Incluye en comidas arroz, pasta o patata, alimentos con bajo contenido en fibra.
6. Tolerarás mejor los alimentos más secos a primera hora del día, como pan tostado, cereales o galletas.
7. El consumo de jengibre en forma de infusiones, puede ayudarte a evitar las náuseas.
8. Hacer ejercicio físico suave mejorará tu situación.

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

La acidez de estómago suele aparecer en el tercer trimestre por la presión que ejerce el útero en el estómago, haciendo que el ácido gástrico llegue al esófago, produciendo reflujo.

Algunos trucos para la acidez:

1. Come a menudo y en pequeñas cantidades, despacio y masticando.
2. Evita zumos ácidos y refrescos con gas. Mejor toma agua entre las comidas.
3. Ten cuidado con las comidas muy grasas como fritos o empanados, y con los dulces. Evita también los platos muy especiados o picantes.
4. Los alimentos más básicos, como la leche o hidratos como arroz o pasta, te sentarán mejor.

ANTOJOS Y OLORES

Es muy frecuente en las embarazas sentir variaciones en su sentido del olfato o del gusto, tanto por mayor sensibilidad como por cambios en las apetencias.

Si notas que ahora no te apetece algo que te encantaba, o que de repente notas olores que antes no apreciabas, o que, al contrario, te apetece un alimento que ni te llamaba la atención, no te preocupes, es normal y se produce por la ya conocida variación hormonal que está ocurriendo en tu organismo.

Para sobrellevar estas situaciones, no hay más que intentar evitar los lugares con olores que te desagradan, y seguir los consejos que te mencionamos a continuación. Pide a las personas de tu alrededor que te ayuden con ello. Aprovechate de que en tu estado estarán encantados de cuidarte.



Pero preocúpate si ves que estas alteraciones pueden perjudicar tu alimentación, porque desarrolles una aversión hacia un grupo de alimentos esencial. En ese caso, suelen existir alternativas, así que consúltalo con tu nutricionista.

Algunos trucos para los antojos y los olores:

1. Elige platos poco condimentados.
2. Opta por alimentos sin olores fuertes, y mejor fríos o con poca grasa ya que desprenden menos olor.
3. Come lo que te apetezca, llevando un control.
4. Si te apetece un poco de dulce permítetelo, siempre que sea poca cantidad, y ocasionalmente. Si tienes que controlar el azúcar, ten más cuidado o compénsalo en otra toma reduciendo los carbohidratos, pero sin eliminarlos.



INSOMNIO, CANSANCIO, APATÍA

El insomnio, el cansancio o la apatía son sensaciones que vienen de tus cambios hormonales y del aumento de peso. Es algo muy común entre las mujeres embarazadas, y debes pensar que terminará tras el parto:

Algunos trucos:

1. Cena poca cantidad.
2. Un vasito de leche caliente antes de acostarte te puede ayudar a conciliar mejor el sueño.
3. No te acuestes nunca después de cenar, intenta siempre que hayan pasado al menos una hora.
4. Descansa todo el tiempo que necesites y no hagas esfuerzos grandes.

Embarazo y ejercicio físico





En los últimos años aumenta el sedentarismo en las mujeres, de ese modo la mayoría de las embarazadas son sedentarias, o cuando se quedan embarazadas reducen su actividad física. Y no hay que tener miedo, el ejercicio físico moderado durante el embarazo puede darte muchos beneficios:

- Previene o trata la diabetes gestacional.
- Disminuye la tensión arterial.
- Previene estreñimiento o problemas de gases.
- Ayuda a aliviar dolores de espalda.
- Mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor.

El ejercicio físico más recomendado es el ejercicio aeróbico, o de baja-moderada intensidad, como puede ser andar a paso rápido, 30 minutos al menos 5 días a la semana. Hay que evitar un sobre esfuerzo, especialmente en el primer trimestre y en el tercer trimestre, para evitar complicaciones. Un ejercicio moderado es aquel en el que puedes mantener una conversación mientras lo realizas.

Como en el embarazo se producen ciertos cambios fisiológicos, hay que tener una serie de cuidados a la hora de hacer ejercicio:

- Evita movimientos bruscos, de rebote o de gran impacto, como saltar, deportes de equipo o de raqueta, ya que los ligamentos que sostienen las articulaciones son más propensos a sufrir una lesión.
- Vigila las pulsaciones durante el ejercicio. Para que éste no sea demasiado intenso, mantente entre un 40-60% de esfuerzo.

Se desaconseja la práctica de ejercicio físico en embarazo en las siguientes situaciones:

- Factores de riesgo para parto prematuro.
- Preeclampsia e Hipertensión arterial.
- Sangrado vaginal.
- Ruptura prematura de membranas.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO EN EMBARAZO, Y QUE SE PUEDEN MANTENER DESPUÉS DEL PARTO

- Caminar a paso ligero (5 km/h).
- Bicicleta estática, mejor que la normal ya que puedes perder el equilibrio, hacerte daño en la espalda, y además aumenta el riesgo de caída.
- Natación y ejercicios acuáticos como gimnasia acuática: muy recomendables porque mantienes mejor el equilibrio, evitas lesiones y evitas hinchazón de las piernas.



- Ejercicios de tonificación adaptados para embarazadas, para fortalecer espalda, fortalecer músculos de pelvis y abdominales que se ejercitan en el parto. En el último trimestre se debe reducir la carga de peso que se suele levantar.
- Ejercicios de preparación al parto: no sólo te enseñarán a respirar, sino que también ejercitarás esos músculos que participan en el parto.

EJERCICIOS NO RECOMENDADOS EN EL EMBARAZO

- Ejercicios en los que aumente el riesgo de lesiones y caídas graves, como el esquí.
- Por el aumento de peso en general, y especialmente la tripa hará que cambie tu centro de gravedad, evita deportes de raquetas, ya que hay más posibilidades de sufrir una caída.
- Deportes de contacto como fútbol o baloncesto.
- El Buceo, por el aumento de presión.

Después del parto





Desde Medicadiet recomendamos tras el parto la lactancia materna por los múltiples beneficios científicamente demostrados para el bebé, e incluso para la madre:

La leche materna es el alimento perfecto para el recién nacido, contiene todos los nutrientes para el correcto desarrollo del bebé. Contiene hormonas, factores de crecimiento y anticuerpos que protegen al recién nacido de infecciones.

La lactancia materna supone un aumento del gasto energético para la madre y la ayuda a recuperar su peso anterior.

Tranquiliza al bebé y fortalece el vínculo entre madre e hijo.

La alimentación de la madre durante la lactancia materna debe ser suficiente para asegurar una correcta producción de leche de calidad.

Para ello, se deben aumentar aún más las calorías de la dieta de forma equilibrada. Para recuperar el peso anterior no hagas ninguna dieta hipocalórica, pues necesitas esa reserva energética para producir la leche que alimentará a tu bebé. El peso irá bajando paulatinamente.

Para vigilar las pautas de alimentación que debes seguir durante la lactancia, desde Medicadiet estamos preparando una Guía específica que esperamos pueda ayudarte.

Sobre Medicadiet





Son centros de adelgazamiento y nutrición especializados en diseñar planes de alimentación adaptados a las circunstancias de cada persona.

El método Medicadiet ha sido desarrollado por la doctora Clotilde Vázquez, Jefa del Departamento Endocrinología y Nutrición Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz; y por la doctora Ana de Cos, coordinadora del

Área de Endocrinología y Nutrición de otro de los hospitales públicos más prestigiosos de nuestro país. Además, en el desarrollo del método, también han colaborado psicólogos y entrenadores personales.

Los centros Medicadiet son centros sanitarios autorizados por la Consejería de Salud de las respectivas Comunidades Autónomas en las que trabaja.



www.medicadiet.com



Ir a la página

CENTROS DE NUTRICIÓN MEDICADIET

MADRID

c/Andrés Mellado, 23

91 550 30 14

BARCELONA

c/Madrado, 9

93 624 03 24

ZARAGOZA

Pº Independencia, 22

976 48 20 97

ONLINE

Atención por Videoconferencia

91 550 30 14

[SOLICITA UNA CITA PARA
UNA CONSULTA GRATUITA AQUÍ](#)



Sobre el método por intercambios





SOBRE EL MÉTODO DE INTERCAMBIOS

MÉTODO POR INTERCAMBIOS

El Método por Intercambios es un sistema de pérdida de peso saludable basado en la dieta mediterránea, unido a la motivación psicológica y al ejercicio físico.

DIETA POR INTERCAMBIOS

Este sistema determina qué alimentos de un mismo grupo, en cantidades proporcionales, tienen el mismo valor nutricional. Estas equivalencias son conocidas como intercambios y es papel del nutricionista asignarlas a cada paciente en función de sus necesidades, lo que permite perder peso sin menús cerrados y sin sacrificios.

Este sistema engloba todos los grupos de alimentos de la pirámide nutricional, entre los que se distinguen: hidratos de carbono, proteínas, grasas, lácteos, verduras y frutas.

El método tiene como objetivo conseguir un cambio de hábitos que se mantenga en el tiempo a través de la autonomía del paciente, sin que éste tenga que privarse de ningún tipo de alimentos.

MOTIVACIÓN

La motivación es clave para la pérdida de peso, pues estas personas tienden a oponer resistencia ante lo nuevo. La libre elección de los alimentos y el deporte que propone este método elimina las connotaciones negativas que implican otras dietas basadas en imposiciones y prohibiciones.

EJERCICIO POR INTERCAMBIOS

La actividad física también se mide por Intercambios, basados en los principios de simplicidad, flexibilidad y autonomía del paciente.

ASOCIACIÓN MÉTODO POR INTERCAMBIOS

La Asociación Método por Intercambios es una iniciativa sin ánimo de lucro en la que participan especialistas en Endocrinología, Nutrición, Psicología y Ejercicio Físico de reconocido prestigio con la que se pretende investigar y difundir este sistema de pérdida de peso saludable basado en él.



www.metodoporintercambios.com



Ir a la página



Una guía de

