



## “ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO”



“Debes tener en cuenta que comer bien no significa comer por dos, si no alimentarse dos veces mejor”



by: **Salma Anzueto**



## Objetivos de la alimentación:

- Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer y del crecimiento fetal.
- Promover la futura lactancia.
- Preparar al organismo materno para afrontar mejor el parto.
- Facilitar información y educación sanitaria a la embarazada.
- Evitar riesgos de malnutrición y desnutrición en el embarazo.
- Promocionar hábitos de conducta que aumentan el nivel de salud y bienestar de las mujeres.



# En el embarazo...

la alimentación debe de ser variada, equilibrada y adecuada para el estado en el que se encuentra la mujer embarazada, y dicha alimentación se caracteriza por ser muy completa para poder cumplir con las necesidades nutricionales tanto de la madre como la del feto, además de que se deben de preparar reservas para el parto y la lactancia, es por ello que la alimentación cumple un papel muy importante.



## Requerimientos:

### MACRO NUTRIENTES

- Hidratos de carbono: Se recomienda 175 g.
- Proteínas: Se necesita 10% más de una mujer normal.
- Lípidos: Es necesario un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa linolénico.+



## Requerimientos:

### MICRO NUTRIENTES

- Ácido fólico: 600 µg o con un máximo tolerable de 1000 µg/día.
- Vitamina B12: 1.9 mg.
- Vitamina D: 5- 15 µg
- Calcio: 1.200 mg/día,
- Hierro: 1000 mg.
- Zinc: 11-15 mg.



## Recomendaciones de la alimentación en el embarazo:

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.
- Disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, golosinas, dulces, enlatados.
- Evitar alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.
- Evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas.
- La alimentación debe de ser variada y equilibrada.
- Para prevenir las náuseas y vómitos frecuentes en las primeras fases de la gestación, deben recomendarse comidas frecuentes y poco abundantes, y evitar las comidas ricas en grasas y especias.
- El estreñimiento también es frecuente en la gestante, por lo que debe aconsejarse incluir en la dieta alimentos ricos en fibra y abundantes líquidos.

