



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



Una adecuada nutrición durante el embarazo, sobre todo el período preconcepcional, es de gran importancia para la salud de la madre, el feto y la salud infantil. Comer en forma saludable y equilibrada favorece tanto el desarrollo como el bienestar de su hijo(a) y además pueden prevenir problemas durante la gestación que puedan afectarlos.

Considerando que la comida en el embarazo se vuelve un aspecto importante, en este folleto le presentamos temas que le ayudarán a:

- Conocer la ganancia de peso recomendada durante el embarazo.
- Problemas más frecuentes durante el embarazo.
- Consejos para alcanzar una alimentación saludable y equilibrada.

### Ganancia de peso recomendada en el embarazo

La ganancia adecuada de peso durante el embarazo depende fundamentalmente del estado nutricional de la madre al inicio de la gestación. El peso materno al comienzo de un embarazo debiera ser idealmente cercano al normal. Un bajo peso de la mujer se asocia a bajo peso de nacimiento, bajo peso infantil y parto prematuro, mientras que el exceso de peso se asocia a hipertensión, preeclampsia (complicación asociada a un alza de presión arterial) y diabetes gestacional, entre otras.

### ¿Cuál debe ser el incremento de peso recomendado según el estado nutricional de la madre?

Durante la gestación existen mecanismos de adaptación que determinan una mejor utilización de la energía, por lo que las necesidades adicionales de una embarazada con estado nutricional normal (pregestacional) son relativamente modestas. Por este motivo, es importante destacar que durante el embarazo no se necesita “comer por dos”, ya que esto puede llevar al sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, cabe destacar que en nuestra población actual muchas mujeres no siguen una alimentación saludable (hay un exceso de consumo de productos altos en sal, grasas y azúcar, además tienen bajo consumo de lácteos, verduras y frutas), por lo que en esta etapa del embarazo debe haber una preocupación especial para modificar la dieta alimentaria y cubrir los requerimientos nutricionales del niño(a). Es así que una mujer que comienza el embarazo con un peso normal,



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



debe aumentar 10 a 13 kg en total durante todo el embarazo. Este aumento se ajusta según el peso inicial, tal como se detalla en el siguiente cuadro:

Estado nutricional	Incremento total
Bajo peso	12 a 18 kg
Normal	10 a 13 kg
Sobrepeso	7 a 10 kg
Obesidad	6 a 7 kg

### Problemas más comunes durante el embarazo

- **Náusea y vómito:** esta es la molestia digestiva más frecuente durante los 3 primeros meses. Además puede verse agravada por consumo de alimentos irritantes, olores fuertes, comidas muy condimentadas, como por ejemplo la china, peruana o hindú; alcohol, chocolate, cebolla, ají, frituras o el cigarro.

#### - **Recomendación:**

- Evite en lo posible los olores fuertes. Aléjese de ambientes donde haya fumadores. Consuma alimentos en pequeñas porciones cada 2-3 horas.
- Coma despacio, masticando muy bien los alimentos. Lo mismo con el agua: se recomienda beber lentamente, en un ambiente tranquilo, dedicando el tiempo necesario.
- En los primeros meses, en lugar de comidas caldosas (como sopas, leche o zumos), prefiera alimentos secos: galletas, pan tostado, cereales bajos en fibra de desayuno, arroz, etc., ya que se toleran mejor. Prefiera los alimentos preparados al vapor, a la plancha u horneados.
- Observe si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, pues puede cambiar los horarios de las comidas para que no coincidan con esos episodios nauseosos.
- Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada en 45°, pero nunca completamente recostada.
- Si tiene alguien que la ayude en la cocina, opte por no cocinar usted misma.
- No es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, pues puede producirle náuseas y/o vómitos.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- **Pirosis o acidez gástrica:** estas molestias son consecuencias del paso del contenido ácido del estómago al esófago, lo cual se produce por el aumento de niveles hormonales y la presión que el útero ejerce sobre el estómago.
  - **Recomendación:** muy similar a la anterior; evite alimentos y comidas irritantes, como frituras, cebolla, ají, chocolate, café, o ácidas como el tomate, gaseosas o bebidas alcohólicas. Trate de ingerir alimentos en pequeñas porciones cada 2-3 horas.
- **Estreñimiento:** es posible tener hinchazón abdominal y tener deposiciones menos frecuentes. Esto se produce por el efecto hormonal durante el embarazo y hay que destacar que puede presentarse en forma leve o hasta severa, produciendo fisuras o hemorroides.
  - **Recomendación:**
    - Aumente el consumo de agua a 6-8 vasos por día.
    - Aumente notoriamente la ingesta de frutas (por ejemplo, naranjas, kiwi, etc.) y vegetales altos en fibra no cocidos o al dente.
    - Trate de mantenerse activa.
  - Si por las mañanas presenta hinchazón, le sugerimos tomar un jugo de fruta (mejor natural) y una galleta y llévese el desayuno a la oficina: una manzana, unas galletas, un trozo de pan, frutos secos. Cómaselos más o menos a las 10 AM, cuando su estómago e intestinos ya estén más activos.

### Consejos para alcanzar una alimentación saludable y equilibrada

- Se debe evitar el consumo de carnes, pescados, aves y huevos crudos o parcialmente cocinados. Además, se debe restringir el consumo de productos lácteos no pasteurizados y es fundamental la importancia del lavado de frutas y verduras. Esto para evitar las enfermedades infecciosas, tales como listeriosis o toxoplasmosis que pueden tener complicaciones graves para el feto y la madre.
- Las necesidades del hierro se duplican en el embarazo, por lo que se recomienda consumir carnes magras, cereales integrales, legumbres y verduras tales, como acelga o espinaca. Además, la absorción del hierro es incrementada con alimentos ricos en vitamina C (jugos naturales durante el almuerzo, aliño con limón natural, etc.). Se debe evitar el café y el té después de las comidas, pues impide la absorción de hierro.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- Es importante destacar que es difícil cubrir las necesidades de hierro sólo con alimentación, por lo que se utiliza frecuentemente los suplementos de hierro durante el embarazo y puerperio (período postparto).
- Las legumbres se deben consumir al menos 2 veces a la semana.
- Las futuras mamás no pueden comer embutidos (vienesas, cecinas, paté, longanizas, etc.) y deben disminuir el consumo de productos con grasa, como mantequilla, manteca y tocino.
- Deben evitar la pastelería industrial: pasteles de vitrina en panaderías o supermercados, por el alto contenido de manteca en sus preparaciones.
- En relación al calcio, contenido en los productos lácteos, se recomienda consumir 5 veces al día, idealmente bajo en grasa. La leche de vaca proporciona 125 mg de calcio por 100 ml, de ahí que una madre puede ingerir entre 750-1.000 cc de leche diarios (3 vasos altos o 3 tazas) más otras 2 porciones de productos lácteos adicionales (queso fresco, quesillo, yogur). De este modo, cumple adecuadamente con los requerimientos necesarios para un buen desarrollo del esqueleto fetal.
- Se debe incluir en la alimentación los productos de ácidos grasos “omega 3” que se encuentran fundamentalmente en pescados grasos, almendras y nueces. Estos ácidos grasos son fundamentales para el funcionamiento del sistema útero-placentario, el desarrollo del sistema nervioso y retina del niño durante el embarazo y lactancia.
- Consuma pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana. Durante el embarazo se debe evitar el consumo de pescados con alto contenido de mercurio (pez espada, atún, blanquillo, caballa, albacora). El mercurio en niveles elevados puede ocasionar daño neurológico severo al feto. Se recomienda preferir pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio, tales como el salmón, congrio, reineta, robalo, merluza y camarones. (También se podría consumir atún, pero sólo en caso que éste sea enlatado, ya que por su gramaje tiene una porción baja en mercurio).
- Se debe suprimir el consumo de alcohol, ya que éste se relaciona con presencia de malformaciones, retardo en el crecimiento fetal, abortos y niños(as) prematuros.
- Evite el consumo de café, ya que la cafeína atraviesa la placenta y puede alterar los latidos y la respiración del feto. Puede consumir café descafeinado o hasta 2 tazas de café. También debe limitarse el consumo de té y bebidas gaseosas que contienen cafeína.
- Para mantenerse hidratada, tome 6 a 8 vasos de agua por día.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- Si desea mantener un peso saludable, evite el consumo de azúcar, bebidas y jugos azucarados. Además, mida el contenido de sal; evitando, por ejemplo, los alimentos precocinados y el uso de saleros en la mesa.
- Para las embarazadas con antecedente de cirugía bariátrica, deben mantener una supervisión nutricional estricta, por lo que es fundamental acudir a todos sus controles -según indicaciones-.
- Su médico probablemente le indicará que tome un suplemento de ácido fólico 3 meses antes y 12 semanas después de la concepción para prevenir el riesgo de defectos del sistema nervioso fetal. Además en Chile, la harina de trigo se encuentra fortificada (cereales y pan) con ácido fólico.
- Para mantener un peso saludable se debe comer sano y complementarlo con actividad física en forma regular.