

¿Bebé en camino? Permita que la nutrición guíe su día

Por Teddi Dineley Johnson

¿Está embarazada? ¡Felicitaciones! Desde los malestares matutinos hasta la ropa premamá, tendrá muchas cosas en mente durante las próximas semanas y meses, y tal vez esté más ocupada que nunca ya que debe combinar las obligaciones habituales con las citas prenatales y todo lo que supone esperar el mágico y dulce momento en que el médico ponga al bebé en sus brazos. Pero hasta ese momento, debe hacer todo lo posible por la salud del pequeño que crece dentro de usted; así que considere la buena nutrición en el primer lugar en su lista de tareas.

Según el Instituto Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists), llevar una dieta saludable es importante en todas las etapas de su vida, pero es incluso más importante cuando está embarazada, porque los alimentos que consume son la principal fuente de nutrientes de su bebé.

Mientras espera el nacimiento de su bebé, necesitará más proteínas, hierro, calcio y ácido fólico de los que necesitaba antes de estar embarazada, al igual que más calorías. Aumentar la cantidad de kilos recomendados



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

durante el embarazo disminuirá los riesgos de salud para usted y el bebé. Para la mayoría de las mujeres, un aumento de peso saludable es de 25 a 35 libras, pero las mujeres con sobrepeso deben aumentar menos y las mujeres de peso bajo deben aumentar más.

Las pautas del Instituto de Medicina (Institute of Medicine) recomiendan que las mujeres obesas no aumenten más de 11 a 20 libras durante sus embarazos. Lamentablemente, una quinta parte de las mujeres en los Estados Unidos son obesas al comienzo de sus embarazos; y se observó un aumento del 70 por ciento desde hace una década.

Durante el embarazo, deberá beber como mínimo de 6 a 8 vasos de agua, jugos de frutas o leche por día para que el cuerpo pueda seguir el ritmo del aumento del volumen de sangre.

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos recomienda las siguientes porciones diarias de alimentos para las mujeres embarazadas:

- ◆ 6 a 11 porciones de productos de cereales,
- ◆ 3 a 5 porciones de verduras,
- ◆ 4 a 6 porciones de leche o productos lácteos,
- ◆ 2 a 4 porciones de fruta y
- ◆ 3 a 4 porciones de carne y proteína.

“Coma con sensatez,” recomienda

Carolyn M. Zelop, directora de medicina fetal maternal en St. Francis Hospital en Hartford, Connecticut, “no es el momento de excederse con la ingesta de calorías. La mejor regla general es de todo en una cantidad moderada, y también se aplica a la nutrición durante el embarazo.”

Si usted es vegetariana, Zelop recomienda tener una cita con un nutricionista para asegurarse de que está obteniendo todo lo que usted y su bebé necesitan, como ácidos grasos esenciales y vitamina B12.



>> Para obtener más consejos sobre nutrición, visite www.nlm.nih.gov/medline plus/pregnancy.html



Conozca los mitos y las verdades sobre la nutrición durante el embarazo

MITO: Está bien tomar un vaso de vino de vez en cuando durante su embarazo.

VERDAD: Cuando toma alcohol, su bebé también lo toma. Cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo puede poner en riesgo al bebé de sufrir graves problemas físicos y de comportamiento. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), no existe una cantidad de alcohol segura que pueda tomar durante el embarazo.

MITO: Durante el embarazo, debe comer por dos

VERDAD: La expresión “comer por dos” ha existido durante mucho tiempo, pero los expertos en salud dicen que es engañosa porque puede llevar a pensar que durante el embarazo se debe duplicar la ingesta de comida, lo cual no es cierto. Por lo general, durante el embarazo se recomiendan unas 300 calorías diarias adicionales, lo que equivale a un vaso de leche grande.

MITO: Evite comer pescado

VERDAD: Algunos pescados contienen niveles altos de mercurio y deben evitarse durante el embarazo al igual que antes de tratar de quedar embarazada. Estos

incluyen tiburón, pez espada, pez caballa y róbalo. Sin embargo, los ácidos grasos omega 3, que se encuentran por lo general en los pescados oleosos, pueden ayudar al desarrollo del cerebro del feto en crecimiento y reducir el riesgo de un parto prematuro. Para obtener los beneficios saludables que brinda el pescado, las mujeres embarazadas pueden comer hasta 12 onzas por semana de pescado con bajo contenido de mercurio, como camarón o salmón, aconseja March of Dimes.



MITO: Todas las comidas son iguales

VERDAD: Ciertas comidas, debido al riesgo de intoxicación por alimentos o por su potencial de toxicidad, se deben evitar durante el embarazo. Estas incluyen carnes frías como perros calientes y salchicha ahumada, mariscos ahumados refrigerados como salmón ahumado, y algunos quesos cremosos como feta, brie y queso azul, que pueden contener una bacteria llamada listeria. Pida al médico una lista de las comidas que debe evitar. Además, algunos suplementos pueden ser nocivos y se deben evitar, así que informe al médico sobre qué suplementos consume.



American Public Health Association

Una buena nutrición comienza desde temprano

Para darle al bebé la mejor base nutricional, comience con una dieta saludable antes de estar embarazada.

Preste especial atención a una vitamina B llamada ácido fólico, que ayuda a prevenir los defectos congénitos del cerebro y la médula espinal del bebé. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el ácido fólico es tan importante que toda mujer en edad de concebir debería tomar una vitamina fortificada con este ácido a diario, además de comer alimentos fortificados con ácido fólico, como cereales enriquecidos, y fuentes naturales de folato, como jugo de naranja, verduras de hojas verdes y brócoli.

Para darle a su bebé un comienzo saludable, tome ácido fólico a diario al menos un mes antes del embarazo y durante los tres primeros meses del embarazo, dicen los expertos. Hable con su médico para saber qué es lo mejor para usted.

