



# EMBARAZADA

Sorpresa! Estás embarazada y una de las primeras preguntas que te haces es qué debo comer? Lo más importante durante este periodo es la **calidad** de los alimentos que consumes ya que la cantidad va a depender de muchos otros factores, como la edad, estatura, peso, si hay o no algún padecimiento relacionado con la alimentación.

Además es importante olvidarnos de aquel tabú: **ahora hay que comer por dos**. Esto solo puede llevar a aumentar la posibilidad de padecer enfermedades asociadas a una ganancia de peso excesiva durante este período.

Lo más importante es tener claro cuales son aquellos nutrientes que son necesarios para la buena formación del bebé y el mantenimiento del buen estado de salud de la madre.

La dieta debe estar compuesta por alimentos fuente de **Calcio, Hierro, Acido Fólico** y por supuesto es importante el consumo diario y en cada tiempo de comida de alguna fuente de **proteína**.

Como fuente de Calcio indiscutiblemente esta la leche y sus derivados, si por alguna razón hay intolerancia a la lactosa, lo recomendado es utilizar los lácteos deslactosados o bien los de soja. Como fuente de Hierro están las carnes pero además de aportar este nutriente son fuente importante de proteína, la cual es vital durante este periodo. Los vegetales de color verde oscuro como el brócoli, berros, espinaca, mostaza, espárragos, no solo aumentan el aporte de hierro en la dieta sino también el de Acido Fólico, por lo que no se debe dejar de lado su preferencia.



En cuanto al consumo de calorías en general, se deben evitar las dietas restrictivas, ya que esto solamente puede comprometer el desarrollo adecuado del feto y predisponer a la madre al padecimiento de enfermedades por deficiencias nutricionales. Si lo que se desea es no tener una ganancia de peso excesiva se deben evitar los “antojos” con un alto aporte de calorías como lo son la repostería, chocolates, dulces, mieles, y postres en general.

Es un periodo que se debe disfrutar, sin caer en el exceso ni en las deficiencias, aunque no hay que comer por dos,,,,, si hay que pensar por dos.

Tips para garantizar una buena alimentación durante el embarazo.

Haga cinco tiempos de comida, para evitar periodos de ayuno prolongados que pueden llevar a trastornos digestivos.

Coma frutas y vegetales diariamente, preferiblemente naturales y no enlatados.

Evite comidas excesivamente condimentadas, ya que estas pueden caer mal y alterar el consumo diario de alimentos.

Coma una fuente de proteína en cada tiempo de comida ( huevos, queso, carne, pollo, pescado)

El consumo de frijoles, arvejas, garbanzos y lentejas es importante ya que aportan, fibra y son fuente de proteína. Sin embargo, si hay síndrome de Colon Irritable, es mejor que las evite.

Tome al menos dos lácteos al día, de preferencia bajos en grasa.

Tome suficiente liquido durante el día.

Evite postres y comidas muy grasosas.

*Carmen Lia Azofeifa*

