

¿CÓMO ALIMENTARSE BIEN SI ESTÁS EMBARAZADA?

Aliméntate bien en el embarazo 1

La mujer embarazada necesita alimentarse bien para preservar su salud y la de su bebé. Sus requerimientos nutricionales aumentan para satisfacer el crecimiento y desarrollo del niño y para producir la leche materna en cantidad suficiente.

2 La Adolescente Embarazada

La adolescente embarazada tiene requerimientos nutricionales más altos, que suman, las necesidades requeridas por el embarazo más los que precisan para su propio crecimiento. Por esta razón, necesita consumir mayor cantidad de calorías, proteínas y suplementos de hierro, ácido fólico y calcio.

3 GANANCIA DE PESO POR TRIMESTRE DE EMBARAZO

Trimestres	Ganancia de peso
• 1er trimestre	0Kg a 3Kg
• 2do trimestre	4Kg a 6Kg
• 3er trimestre	5Kg a 7Kg

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ganancia de peso recomendada en las embarazadas adultas varía de acuerdo a su estado nutricional:

- Embarazadas con peso adecuado de 11 a 16 Kg
- Embarazadas con bajo peso de 13 a 18 Kg
- Embarazadas con sobrepeso de 7 a 11 Kg

Estos límites en el peso, reducen el riesgo de complicaciones durante la gestación y el parto, ya que ganancias muy bajas o muy altas pueden afectar la salud de la madre y el niño. Es importante mantener el control prenatal y vigilar el aumento de peso desde el inicio del embarazo.



4 RECOMENDACIONES DE NUTRIENTES Y ALIMENTOS →

La embarazada debe consumir una alimentación variada y balanceada, sin comer el doble. La energía que necesita principalmente proviene de los carbohidratos y grasas, mientras las proteínas forman tejidos y órganos. Las necesidades de ciertas vitaminas y minerales están aumentadas en el embarazo. Hay que prestar especial atención con los nutrientes que se presentan a continuación:

Hierro

El hierro es un nutriente fundamental para la producción de hemoglobina de la madre y el niño. La demanda de hierro aumenta después del 2do trimestre del embarazo, aún así, se recomienda la suplementación preventiva desde el inicio con 60mg de sulfato ferroso vía oral 2 veces/semana y la suplementación curativa con 60 mg/diario desde el diagnóstico de anemia hasta 6 meses post parto.

Alimentos fuentes: **morcilla, hígado, sardinas, mariscos, carnes, yema de huevo, cereales fortificados, granos, papelón y vegetales de color verde oscuro.**

Calcio

Este mineral es muy importante para la formación del esqueleto fetal. Su ingesta se puede cubrir con cuatro raciones diarias de lácteos. Alimentos fuentes: **leche, yogurt, queso blanco, queso amarillo, cuajada, sardinas, pescado fresco, huevo, entre otros.**

Acido Fólico

Se recomienda un suplemento de ácido fólico desde por lo menos tres meses antes del embarazo y es fundamental durante el primer trimestre, para prevenir malformaciones como defectos del tubo neural. Se sugiere suplementar a la embarazada con 5mg/diarios de ácido fólico y a todas las mujeres que piensan embarazarse en los próximos 3 a 6 meses. Alimentos fuentes: **granos, vegetales de hojas verdes, hígado, jugo de naranja, cereales fortificados, entre otros.**



Vitamina A y C

Estas vitaminas ayudan a la absorción del hierro. Se recomienda aumentar el consumo de frutas y hortalizas, entre ellas las cítricas, las de color rojo, naranja o amarillo y verde oscuro.

→ Raciones recomendadas

Los cuadros siguientes son una referencia del número de raciones diarias de alimentos que debe consumir una embarazada adulta y/o adolescente que tenga un peso adecuado:

GRUPO: GRANOS, CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANO PORCIONES DIARIAS QUE DEBE CONSUMIR LA EMBARAZADA

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Granos cereales tubérculos y plátano	7-8	8-9	Arepa, cachapa, bollito, panqueca, papa.	1 unidad peq.
			Pan canilla	1/4 unidad
			Pan blanco o integral	1 rebanada
			Pan de hamburguesa	1/2 unidad
			Arroz, pasta o granos (cacaotas, lentejas, frijoles, arvejas, quinchoncho u otros)	1/2 taza
			Tubérculos (papa, ocumo, ñame, yuca)	1/4 taza
			Plátano	1/4 unidad
			Avena, fororo, cebada	2 1/2 cdas.
			Hojuelas de cereales	3/4 taza
			Galletas de soda	3 cuadritos
Galletas tipo María	2 unidades			

Ajustado a los valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. INN-2000.



5 La embarazada debe consumir:

GRUPO FRUTAS Y HORTALIZAS:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Frutas	7-8	7-8	Lechosa, patilla, melón	1 taza
			Durazno (mediano), guayaba y mango naranja (pequeña), manzana (mediana), nispero (pequeño), pera (mediana)	1 unidad
			Cambur (topocho, guineo)	1/2 unidad
			Piña	1 rueda
Hortalizas	3-4	3-4	Mandarina, ciruelas, dátiles, higo fresco, parchita	2 medianas
			Hortalizas (tomate, lechuga, brócoli, coliflor, calabacín, berenjena u otras)	1 taza cruda o 1/2 taza cocida

GRUPO LECHE, CARNES Y HUEVOS:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Leche y productos lácteos	3-4	4	Leche, yogurt, queso	1 vaso o taza 1 rebanada
Carnes y huevos	3-4	4	Carnes de aves, pescado, cerdo y res, higado y otras vísceras (mollejas, corazón u otros)	1/4 taza picado o 3 cda.
			Huevo Clara de huevo	1 unidad 3 claras

GRUPO GRASAS Y ACEITES:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Grasas y aceites	7-8	6-7	Aceite de semillas de maíz, girasol, oliva, margarina, mayonesa, queso crema. Aguacate	1 cdtla. 1/8 unidad

GRUPO AZÚCARES:

Grupo	Adulta N° Porciones	Adolescentes N° Porciones	Alimentos	Tamaño Porción
Azúcares	2	2	Mermelada, miel, azúcar o papelón	1 cdtla.



6 Menú modelo para embarazadas

MENÚ A

DESAYUNO
1 arepa
1 rebanada de queso
1 cdtla. de mantequilla
1 vaso de jugo de fruta

MERIENDA
1 taza de yogurt
3/4 taza de cereal
1 taza de fruta

ALMUERZO
1 taza de crema de verduras
1 taza de arroz
1 bistec peq. de hígado
en salsa
1/4 de plátano horneado
1/2 taza de ensalada cocida
1 taza de fruta

MENÚ B

DESAYUNO
1 vaso de leche
2 reb. de pan
1 reb. de queso
1 cdtla. de mantequilla
1 taza de fruta

MERIENDA
1 taza de yogurt
1 fruta

ALMUERZO
1 taza de sopa de res
3 cda. de carne mechada
1/2 taza de caraoas
1/2 taza de arroz
1 taza de ensalada mixta
1 vaso de jugo natural

7 Decálogo para cuidar tu alimentación durante el embarazo

- 

Consumes una alimentación variada y equilibrada, combinando alimentos de todos los grupos.
- 

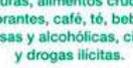
Prefiere los alimentos naturales y frescos, en lugar de procesados.
- 

Realiza 3 comidas principales + 3 meriendas, siempre a la misma hora.
- 

Disfruta la comida, come despacio, en un ambiente tranquilo y mastica bien los alimentos.
- 

Combina alimentos de origen vegetal fuentes de hierro, como los granos, con alimentos ricos en vitamina C y A, por ejemplo frutas.
- 

Prefiere los alimentos ricos en proteínas animal y bajos en grasas, aceites vegetales y evite las grasas sólidas.
- 

Toma de 8 a 10 vasos de agua al día.
- 

Limita el consumo de sal, azúcar, frituras, alimentos crudos, colorantes, café, té, bebidas gaseosas y alcohólicas, cigarrillo y drogas ilícitas.
- 

Toma suplementos de hierro y ácido fólico.
- 

Muévete (camina, nada o haz en casa una rutina ligera de ejercicios). Reserva siempre un espacio para la recreación.

Guía de Alimentación para EMBARAZADAS



GADG REF. J-070000750-La Fundación Bengoa BSAF - J-07026011-13