



Embarazo con **SABOR**

LA DIETA DE UNA MUJER
EN ESTADO NO TIENE POR
QUÉ SER UN PROBLEMA
SI SE SIGUEN UNAS PAUTAS
MUY SENCILLAS

La mujer embarazada vive grandes cambios a los que tendrá que adaptarse con la mayor normalidad y naturalidad posibles para disfrutar, y no padecer, desde el principio el proceso de gestar un nuevo ser. Uno de los aspectos que más dudas y temores genera es la alimentación. Sin embargo, lejos de ser un problema, puede y debe seguir siendo una experiencia sana y placentera si se siguen unas pautas muy sencillas.

COMER CON INTELIGENCIA

Cuantiosa es la información que llega a la embarazada sobre lo que en teoría “debe” o “no debe hacer”. El listado de recomendaciones y advertencias es copioso. Esa avalancha de sugerencias se materializa en dudas e inseguridades, de forma especial si es madre primeriza. Primer consejo: ni hay que obsesionarse con la dieta o el peso, ni tampoco acabar en el polo opuesto; es decir, relajarse demasiado pasando por alto el consejo profesional o dejándose llevar por aquello que más apetece o por los clásicos antojos (fenómeno que no tiene mayor trascendencia, siempre y cuando no sea la causa de un desequilibrio alimentario).

¿Cuántas calorías necesito?

Las necesidades de energía varían a lo largo del embarazo. Si el peso de la mujer en el momento de quedar embarazada es el adecuado, bastaría con tener en cuenta que a partir de la segunda mitad de la gestación aumentan las necesidades energéticas a razón de 250-300 calorías “extra” diarias. Puesto que los requerimientos de ciertos nutrientes también crecen en esta etapa, con incrementar la cantidad de lácteos y cereales ya es suficiente. Por ejemplo: una cuajada, un vaso de leche desnatada y cuatro dedos de pan aportan poco más de 300 calorías y los lácteos cubren el 100% de las necesidades “extra” de calcio que exige el embarazo. Esta aclaración ayuda a desterrar el mito de que la embarazada deba comer por dos. La madre lleva en su seno un ser muy pequeño y, por tanto, no hay razón para que lo alimente como un adulto. ►

CONSEJOS PARA ALIMENTARSE Y SENTIRSE MEJOR

CINCO A SEIS COMIDAS AL DÍA

Conviene hacer de cinco a seis comidas al día. Evita sobrecargar el estómago, las digestiones son más ágiles y mejora el control de la glucosa en sangre, de especial importancia en caso de diabetes gestacional.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN ESTAR SIEMPRE EN LA MESA?

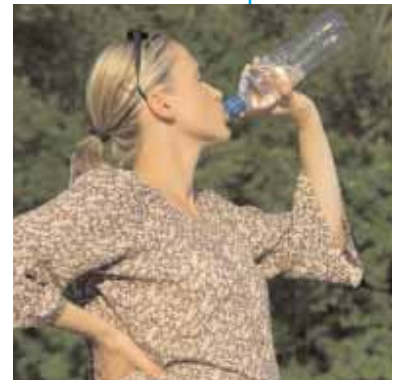
La alimentación tiene que ser variada. Lo que distingue la dieta de la mujer embarazada de la que no lo está afecta fundamentalmente a las raciones de lácteos y de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados –pan, galletas, pasta, etc.–, patatas y legumbres.

¿CUÁNTA AGUA HAY QUE BEBER?

Puesto que durante el embarazo crece la cantidad de sangre circulante, debe aumentar la ingesta de líquidos. Entre cuatro y ocho vasos de agua al día mejoran el funcionamiento de los riñones y reducen la retención de líquidos. Además de agua se aconseja tomar zumos, jugos de hortalizas, caldos e infusiones suaves y no excitantes.

MÁS ÁCIDO FÓLICO, CALCIO Y HIERRO

El embarazo exige cantidades extra de nutrientes relacionados con el crecimiento y el desarrollo del bebé. El ácido fólico es fundamental en las primeras semanas, por lo que los ginecólogos prescriben complementos cuando se confirma el embarazo. Por lo general no es necesario tomar comprimidos de calcio porque la dieta cubre sus requerimientos. El déficit de hierro es común en los últimos meses, pero el médico determinará, tras estudiar los resultados de los análisis de sangre, si es preciso tomar cantidades extra.



EJEMPLOS DE MENÚ DE UN DÍA

	MUJER ADULTA	MUJER EMBARAZADA
DESAYUNO	un vaso de leche con café, poco azúcar y 4-5 galletas	Un vaso de leche* con café, poco azúcar y 4-5 galletas
ALMUERZO	Yogur y fruta fresca	Yogur y fruta fresca
COMIDA	OPCIÓN A: Verdura con patata y carne o pescado con vegetales, dos dedos de pan y yogur OPCIÓN B: Ensalada o puré o sopa y plato de paella, pasta o potaje de legumbre y yogur	OPCIÓN A: Verdura con patata y carne o pescado con vegetales, cuatro dedos de pan y yogur*. 2 OPCIÓN B: Ensalada o puré o sopa y plato de paella, pasta o potaje de legumbre y yogur*
MERIENDA	Fruta fresca	<i>Cuajada</i> y fruta fresca
CENA	Ensalada o puré o sopa, carne o pescado o huevo o derivados cárnicos no muy grasos, 2 dedos de pan y fruta	Ensalada o puré o sopa, carne o pescado o huevo o derivados cárnicos no muy grasos, cuatro dedos de pan y fruta
RECENA	Infusión (opcional)	Un vaso de leche*

* Se recomienda que sean semidesnatados o desnatados para no aumentar el consumo de grasas saturadas.