

Datos básicos sobre la alimentación durante el embarazo:

- La ingesta de calorías de una mujer embarazada aumenta durante el embarazo. Ella no come por dos. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, su consumo de calorías solo aumenta unos cientos de calorías al día.
- En general, el aumento de peso si la madre tiene un solo bebé varía considerablemente según el peso anterior al embarazo y otros factores. En el caso de una mujer embarazada que está por debajo del peso apropiado, es recomendable que suba de peso, mientras que, para una mujer con sobrepeso, es recomendable que aumente de peso lo menos posible.
- El cuerpo de una mujer absorbe el hierro de manera más eficiente y, como el volumen de sangre aumenta cuando está embarazada, es necesario que consuma más hierro para asegurarse de que tanto ella como su bebé tengan un suministro de oxígeno adecuado.



Frutas y vegetales

Trata de consumir cinco porciones de frutas y vegetales al día. Puedes consumirlos en forma de jugo, secos, enlatados, congelados o frescos. Los productos frescos y congelados (si se congelan poco después de haber sido recolectados) suelen tener niveles más altos de vitaminas y otros nutrientes.

Los expertos enfatizan que comer fruta suele ser mejor que solo beber jugo, ya que los niveles de azúcar natural en el jugo son muy altos. Considera jugos de

vegetales como zanahoria o hierba de trigo para una nutrición densa.

Alimentos ricos en carbohidratos almidonados

Los alimentos ricos en carbohidratos almidonados incluyen las papas, el arroz, la pasta y el pan. Los carbohidratos son ricos en energía y, por lo tanto, son un componente importante de una buena dieta durante el embarazo.

Proteína

Las proteínas saludables de origen animal incluyen pescado, carne magra y pollo, así como huevos. Todas las mujeres embarazadas y especialmente las veganas deben tener en cuenta los siguientes alimentos como buenas fuentes de proteínas:

- Quínoa, conocida como una “proteína completa”, incluye todos los aminoácidos esenciales.
- Productos de soja y tofu.

- Los frijoles, lentejas, legumbres, nueces, semillas y mantequillas de nueces son una buena fuente de proteínas y hierro.

Investigadores británicos y brasileños informaron en la revista *PLoS ONE* que las mujeres embarazadas que comían mariscos tenían niveles más bajos de ansiedad en comparación con las que no lo hacían. Las madres embarazadas que nunca consumieron mariscos tenían un 53% más de riesgo de sufrir altos niveles de ansiedad, escribieron los autores.

Grasas

Las grasas no deben representar más del 30% de la dieta de una mujer embarazada. Investigadores de la Universidad de Illinois informaron en *Journal of Physiology* que una dieta alta en grasas puede predisponer al bebé para desarrollar diabetes en el futuro.

El líder del equipo, el profesor Yuan-Xiang Pan, dijo:

“Descubrimos que la exposición a una dieta rica en grasas antes del nacimiento modifica la expresión genética en el hígado del bebé, por lo que es más probable que produzcan glucosa en exceso, lo que puede provocar una resistencia temprana a la insulina y diabetes”.

“Descubrimos que la exposición a una dieta rica en grasas antes del nacimiento modifica la expresión genética en el hígado del bebé, por lo que es más probable que produzcan glucosa en exceso, lo que puede provocar una resistencia temprana a la insulina y diabetes”.

Existen otros riesgos para el embarazo si se lleva una dieta demasiado alta en grasas, y por eso es necesario consumirlas en moderación. Además, las grasas monoinsaturadas y omega-3, o “grasas saludables”, deben ser las principales opciones de grasas. En la revista *Endocrinology*, un equipo de la Universidad de Salud y Ciencia de Oregon explicó por medio del *Food and Nutrition Bulletin* que esto se debe a que el flujo sanguíneo de la madre a la placenta se reduce.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en grasas monoinsaturadas incluyen aceite de oliva, aceite de maní, aceite de girasol, aceite de sésamo, aceite de canola, aguacates, muchas nueces y semillas.

Fibra

Los alimentos integrales, como el pan integral, el arroz salvaje, la pasta integral, las legumbres como frijoles y lentejas, frutas y verduras son ricas en fibra.

Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar estreñimiento durante el embarazo; comer mucha fibra les ayuda a minimizar ese riesgo. Los estudios han demostrado que comer mucha fibra durante el embarazo reduce el riesgo o la gravedad de las hemorroides, que también se vuelven más comunes a medida que el feto crece.

Calcio

Es importante tener una ingesta diaria saludable de calcio. Los productos lácteos, como el queso, la leche y el yogur, son ricos en calcio. Si la madre es vegana, debería considerar los siguientes alimentos ricos en calcio: leche de soja fortificada con calcio y otras leches y jugos a base de plantas, tofu endurecido con calcio, soja, col china, brócoli, acelgas, quimbombó (okra), hojas de mostaza, frijoles, col rizada y nueces de soy