

3

Alimentación en el embarazo



Alimentación en el embarazo

ESCANÉAME



maamVIT

alimentación

Las necesidades nutricionales durante el embarazo son muy diferentes a las de las mujeres no embarazadas.

El incremento de las necesidades energéticas se produce de forma progresiva, y coincide habitualmente con el aumento del apetito, lo que provoca que compense estas necesidades extras de una forma inconsciente, bien incrementando la ingesta, bien reduciendo el gasto energético. Sin embargo, en determinadas situaciones, puede ser necesario conocer cuáles son estas necesidades adicionales.

Durante el embarazo, se mantienen los mismos principios básicos de la alimentación saludable: consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, hay algunos nutrientes a los que se les debe prestar especial atención en la alimentación durante el embarazo.

CALORÍAS

Se considera que, durante el primer trimestre, las necesidades energéticas suelen ser semejantes a las de las mujeres no embarazadas, y luego aumentan, estimándose en 260-340 kcal/día y 450-500 kcal/día en el segundo y el tercer trimestre, respectivamente.

PROTEÍNAS

Son superiores durante el embarazo, la ingesta recomendada es de 60 g/día (1,1 g de proteína/kg/día), lo que representa un aumento respecto a los 46 g/día (0,8 g/kg/día) aconsejados para la mujer no embarazada. Buenas fuentes: la carne magra, la carne de aves, los mariscos y los huevos son grandes fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen porotos y arvejas, frutos secos, semillas y productos de soja.

CARBOHIDRATOS

Se estima que el embarazo requiere una mínima ingesta de carbohidratos, de 175 g diarios, 45 g más que la mujer no embarazada. Esto representa un aporte de carbohidratos en torno al 45-65 % de la energía de la dieta durante la gestación. A ser posible, este deberá provenir mayoritariamente de cereales integrales. También merece una mención especial la recomendación respecto a los azúcares simples, que, al igual que para la población general, debe ser moderar su consumo y evitar que superen el 5 % del aporte energético diario total. Buenas fuentes: Cereales como quinoa, arroz, maíz, tubérculos como papa, camote, yuca; las leguminosas como lentejas, porotos, garbanzos.

GRASAS

La ingesta total de grasas debe comprender el 20-35 % de las calorías diarias, de forma similar a las mujeres no embarazadas. No olvides incorporar alimentos ricos en Omega 3.

AGUA

La recomendación de agua ha de ser equivalente a la de la mujer adulta, es decir, al menos 1 ml/kcal/día.

Recuerda
Siempre consultar con tu médico sobre la dieta que sea más adecuada para ti y tu bebé.

Referencias: 1. ALIMENTACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA: ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA, Universidad de Barcelona, página 7-22. 2. www.clinicaalemana.d

MAAMVIT-00024-01/2023-12/2024