

Nutrición y Embarazo

Una buena nutrición es especialmente importante durante los años fértiles. Los tipos y la cantidad de alimentos que coma pueden afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Aumento de Peso durante el Embarazo

Se necesita un aumento de peso adecuado durante el embarazo para proporcionar una buena nutrición tanto a la madre como al bebé. El embarazo no es momento para hacer dieta, ni tampoco para "comer por dos". Debe esperar un aumento de peso entre 25 y 35 libras. Es importante tener un aumento de peso gradual. Durante los primeros 3 meses, es adecuado aumentar solamente de 2 a 4 lb. de peso ya que en este momento el feto es muy pequeño. A partir del cuarto mes de embarazo, la mayoría de las mujeres requieren 300 calorías adicionales por día. La cantidad de peso que debe aumentar dependerá del Índice de Masa Corporal (BMI, Body Mass Index) que tenga antes del embarazo, el cual se basa en su estatura y su peso. Pida a su proveedor de atención médica (médico, enfermero o dietista) que le calcule su BMI.

*Lo que usted
 coma durante el
 embarazo tendrá
 un gran impacto
 sobre su bebé
 ahora y en el
 futuro.*

Antes del embarazo BMI (lbs./semana)	Aumento de peso durante 2º y 3er. trimestre	Total aumento de peso (lbs.)
Menos de 18.5	1.0 – 1.3	28 – 40
18.6 – 24	.8 – 1.0	25 – 35
25 – 29.9	.5 – .7	15 – 25
Más de 30	.4 – .6	11 – 20

Trastornos Digestivos

Tener trastornos digestivos (GI, gastrointestinal discomfort) es común durante el embarazo. Le sugerimos los siguientes consejos para ayudarle a tratar estos trastornos digestivos comunes.

Náuseas Matutinas

- Coma de 5 a 6 pequeñas comidas al día cada 2 o 3 horas.
- No permita que le dé hambre.
- Seleccione alimentos que tengan principalmente carbohidratos (pan tostado, galletitas).
- Beba líquidos entre comidas.
- Evite los alimentos fritos u otros alimentos que le puedan causar malestar.

Estreñimiento

- Aumente la ingesta de líquidos.
- Seleccione panes y cereales integrales.
- Seleccione frutas y vegetales frescos.
- Aumente caminar o hacer otro tipo de ejercicio físico que le permita el médico.
- Procure descansar y dormir lo suficiente.
- Llame a su médico si persiste el estreñimiento.

Acidez Gástrica

- Tome pequeñas comidas con mayor frecuencia, cada 2 o 3 horas.
- Coma despacio en un ambiente agradable.
- Evite los alimentos pesados antes de irse a la cama.
- Evite recostarse después de comer.
- Evite la ropa apretada.
- Si persisten las molestias, pregunte a su médico si puede tomar antiácidos.

Algunas Cosas para Pensar

Alcohol: beber alcohol durante el embarazo se ha asociado con Síndrome de alcoholismo fetal. Esta afección es la causa de defectos congénitos. Las mujeres embarazadas deben evitar el alcohol. En vez de tomar alcohol, elija una soda, un jugo gaseoso, jugo de uva efervescente, jugo de tomate o refresco.

Cafeína: no se sabe con certeza si la cafeína tiene algún efecto, si lo hay, sobre el embarazo o sobre el feto. Si decide consumir cafeína, es mejor limitarla a 200 miligramos (mg) al día. Tome café, té o refresco descafeinados. (Vea el siguiente cuadro).

Fuentes de cafeína	Equivalentes de cafeína (mg)
Taza de 6 oz. de café molido, dependiendo de la percolación	80 – 200
Taza de 6 oz. de café percolado	110 – 160
Taza de 6 oz. de café por goteo	135 – 195
Taza de 6 oz. de café instantáneo	55 – 85
Taza de 6 oz. de café descafeinado	2 – 6
Taza de 6 oz. de té, dependiendo de la percolación	25 – 70
Vaso de 12 oz. de cola	30 – 65
Taza de 6 oz. de cocoa	10 – 20
1 oz. de leche de chocolate	1 – 15
1 oz. de chocolate oscuro	5 – 35

Calcio: La ingesta sugerida de calcio para las mujeres entre 19 y 50 años de edad es de 1,000 mg diarios. Para las jóvenes hasta 18 años de edad, es de 1,300 mg diarios.

Alimento	Cantidad de Calcio	Alimento	Cantidad de Calcio
1 oz. de almendras	80 mg	1 oz. de queso	100 – 200 mg
1 taza de leche o yogurt	300 mg	1 taza de brócoli cocido	175 mg

Edulcorantes artificiales: el uso moderado de aspartame parece ser seguro para la madre y el bebé, a menos que la madre tenga la enfermedad hereditaria fenilcetonuria (PKU). Evite los productos con sacarina. No se sugiere tomar sacarina durante el embarazo.

Sal: El sodio es necesario tanto para usted como para su bebé. Se sugiere que use sal como lo haría normalmente a menos que su médico le indique lo contrario.

Té de hierbas: Elija productos de la tienda de abarrotes en bolsas de té filtrado. Limite su consumo de 1 a 2 tazas al día. Tenga precaución con los téis sin lista de ingredientes en el empaque.

Seguridad Alimentaria

Durante el embarazo puede estar en riesgo de contraer enfermedades de origen alimentario. Para reducir el riesgo, es importante lavarse las manos antes y después de manipular cualquier alimento. Lave bien las frutas y vegetales antes de prepararlas para cocinar o comer.

Siempre separe la carne, pollo y mariscos crudos de los demás alimentos durante la preparación y su almacenamiento.

Siga la regla de las 2 horas: después de 2 a temperatura ambiente, deseche cualquier comida que normalmente se mantenga en el refrigerador.

Riesgos de Origen Alimentario

Para prevenir las enfermedades ocasionadas por bacterias peligrosas, como la listeria, que puede crecer en el refrigerador:

- No coma alimentos preparados a menos que los recaliente hasta que estén muy calientes.
- No coma patés o carne para untar.
- No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos hechos con leche cruda.
- Solamente coma quesos pasteurizados y domésticos.

Para evitar consumir grandes cantidades de mercurio que puede ser peligroso para su bebé que no ha nacido:

- No coma tiburón, lubina, macarela o pez espada.
- Coma menos de 12 oz. por semana de otros pescados o mariscos cocidos.

Para prevenir enfermedades por otras causas, como parásitos:

- Cocine bien la carne; evite el sushi, y el pescado o carne crudo o con poco cocimiento.
- No lleve a casa un gato nuevo mientras esté embarazada.
- Evite el contacto con arena sanitaria para gatos usada. Si es necesario, use guantes.
- Use guantes para trabajar en el jardín o para manejar arena de un arenero.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame a su médico.

Recursos de Información Médica

Si desea obtener más información, visite el Northwestern Memorial Hospital's Alberto Culver Health Learning Center. Esta biblioteca de salud de vanguardia está localizada en el tercer piso del Pabellón Galter. Profesionales de la información de salud están disponibles para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con el Health Learning Center llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para asistencia en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes para Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312-926-3112, TDD/TTY 312-944-2358 o al Departamento de Representantes para Pacientes del Northwestern Medical Group al 312-926-1920, TDD/TTY 312-695-3661.

Desarrollado por: Nutrition Services (Servicios de nutrición)

©March 2013 Northwestern Medicine

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.
900600 (03/13)