

Bien sanitos

Laura Brancacci, nutricionista



La alimentación en el embarazo

La alimentación de la mujer embarazada está orientada a satisfacer las necesidades nutricionales propias y las del feto en desarrollo. Es a través de la madre que el niño va a respirar, se va a alimentar y va a vivir. Por esto es tan importante controlar la calidad de los alimentos que se consumen en esta etapa de la vida. La alimentación, tanto previa como durante el embarazo, es crucial para garantizar que la madre tenga todas las sustancias y las reservas necesarias para el bebé y su persona.

La dieta previa al embarazo deber ser variada y equilibrada. Deben incluirse todos los grupos de alimentos para que haya aporte de las sustancias necesarias posteriormente para sobrellevar el embarazo. Para que su dieta sea lo más variada posible siga la siguiente lista.

Carbohidratos: arroz, pastas, tortillas, cereales, yuca, etc. Aportan la energía necesaria para que se forme el niño y para que la madre pueda realizar las actividades diarias sin agotarse.

Proteínas: leche, carne, huevos. Ayudan a la formación del pelo, piel, huesos, músculos, uñas, defensas del cuerpo y órganos en general.

Grasas: aceites vegetales y semillas como nueces, maní y almendras. Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, a la formación de células y como fuente de energía en momentos de emergencia.

Agua: mayor componente del cuerpo, forma sangre y todas las secreciones del cuerpo; además participa en todas las reacciones químicas para formación y producción de órganos y energía.

Ahora que ya sabe qué debe incluir en la dieta, es importante que intente incluir en los tiempos principales la mayor cantidad de grupos de alimentos que pueda. Al desayuno y meriendas puede incluir las frutas. Al almuerzo y cena procure que haya la mayor cantidad de vegetales posible. Además, recuerde que para mantener el metabolismo activo es vital hacer entre 5 y 6 tiempos de alimentación por día.

Con esto quiero decir que son comidas más frecuentes pero menos copiosas y entre mejor la calidad de los alimentos mejor el aporte de nutrientes que tiene para su organismo y como material de reserva para el embarazo.

Envíe sus consultas al email:

nutricionlb@gmail.com