

Información para las mujeres:

La Alimentación en el embarazo

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego
Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia.
Director Médico. DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona
Actualización de la información: Marzo 2020

El metabolismo de una embarazada aumenta en respuesta a la formación de nuevos tejidos, al aumento del gasto cardíaco y a los cambios respiratorios que se producen. El objetivo nutricional es ingerir determinados grupos de alimentos con el fin de cubrir las necesidades, tanto tuyas como de tu bebé.

El coste total del embarazo en condiciones normales es de unas 80.000 calorías repartidas a lo largo de todo el embarazo, suponen un aumento de 150 calorías al día en el primer trimestre y de 350 calorías diarias en el segundo y tercer trimestre. Cuando estás embarazada, debes aportar el aumento de calorías con alimentos nutritivos, ya que hay numerosas sustancias que aportan gran cantidad de “calorías vacías”, como las bebidas alcohólicas y carbonatadas o las golosinas.

La pirámide nutricional

Deberás tomar abundantes alimentos de la base de la pirámide nutricional y disminuir la cantidad a medida que vayas ascendiendo en la misma. Aunque el agua no aparezca en la pirámide nutricional, es la base fundamental de la vida y deberás tomar al menos dos litros al día.

- **Primer nivel: pan, cereales, arroz y pasta.** Aportan hidratos de carbono y fibra. Debes tomar de 7 a 12 porciones diaria.
- **Segundo nivel: verduras.** Aportan hidratos de carbono, proteínas de bajo nivel biológico y fibra. Debes tomar 5 o 6 porciones diarias.
- **Tercer nivel: frutas.** Aporta hidratos de carbono y fibra. Debes tomar 3 o 4 porciones al día y debes evitar los zumos azucarados y las frutas en almíbar.
- **Cuarto nivel: leche y derivados.** Aportan calcio, proteína de alto valor biológico y grasas. Toma 2 o 3 porciones al día.
- **Quinto nivel: carne, pescado, legumbres y huevos.** Aportan proteínas de alto valor biológico (las legumbres, de bajo valor) grasas y hierro, vitamina B12, yodo y zinc. Debes tomar 2 o 3 porciones diarias.
- **Sexto nivel: aceites y grasas.** Aportan calorías y grasas. Los frutos secos, además aportan proteínas, algunas vitaminas y minerales. Debes tomar una porción al día o, aún mejor, ninguna.
- **Séptimo nivel: azúcar, miel y platos elaborados.** Aportan muchas calorías. Tómalos pocas veces a la semana.

Durante el embarazo es muy importante el control del peso materno para prevenir posibles enfermedades y complicaciones en el parto.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

