



CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA
NOS AYUDAR
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para el

embarazo

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa bonita y revolucionaria en la vida de una mujer. Nueve meses durante los cuales su cuerpo sufre cambios y se prepara para acoger a un recién nacido. Este plan dietético se ha creado para responder a una de esas preguntas, quizá la más importante de todas: “**¿Qué se debe comer durante el embarazo?**”.

Empecemos por disipar un falso mito: **no es cierto que haya que comer por dos durante el embarazo**. Sin embargo, tampoco hay que anteponer las preocupaciones estéticas al bienestar propio y del bebé. Aunque es indudable que **hay que vigilar el peso durante el embarazo**, las razones están relacionadas con la salud. De hecho, cuando la masa grasa aumenta en exceso, se incrementa el **riesgo de posibles complicaciones** como dolores de espalda o enfermedades peligrosas del recién nacido; si la nutrición, por el contrario, es insuficiente o incompleta, puede provocar un parto prematuro, el nacimiento de bebés con bajo peso o poco desarrollados y, en el peor de los casos, abortos espontáneos.

Por ello, la figura del **nutricionista** se sitúa acertadamente junto a la del ginecólogo o la matrona para acompañar a las mujeres embarazadas y ayudarles a mantener una buena salud durante la gestación.

Este plan dietético le proporcionará la información básica y útil:

- hábitos y alimentos funcionales para el bienestar durante el embarazo
- algunos micronutrientes funcionales para tu salud y la de tu hijo
- cómo abordar los problemas más comunes del embarazo con la alimentación.



HÁBITOS Y CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

En el embarazo, las pautas recomendadas por el Ministerio de Sanidad son un resumen de precauciones basadas en hábitos saludables:

- Hacer varias comidas al día.
- Comer despacio.
- Beber al menos 2 litros de agua al día.
- Consumir frutas y verduras bien lavadas; pescado azul; yogur y queso bajo en grasa.
- Evitar las sustancias que puedan alterar el eje tiroides-suprarrenal como el café, el té y las bebidas alcohólicas.
- Reducir el consumo de sal.



ALIMENTOS QUE SE DEBEN INCLUIR	ALIMENTOS DE RIESGO	ALIMENTOS QUE SE DEBEN EXCLUIR
Fruta y verdura bien lavada.	Quesos blandos, derivados de leche cruda, con moho/vetas azules.	Café >200 mg (2 tazas).
Harinas y cereales.	Paté, también de verduras.	Proteína animal cruda/semicruda en caso de toxo negativa.
Proteínas de carne, pescado, legumbres y huevos.	Hígado y productos derivados.	Alcohol.
Productos lácteos como leche, queso, yogur.	Productos precocinados crudos o semicrudos.	Alimentos considerados poco saludables, perjudiciales o basura.
	Carne cruda, embutidos y fiambres (prohibidos en caso de toxo-negativo).	
	Marisco.	
	Pescado con alta concentración de metilmercurio.	
	Leche cruda.	



Si nos detuviéramos aquí, la dieta no sería diferente de una dieta saludable que se recomendaría a prácticamente cualquier persona, pero veamos más detalles basándonos en lo que la literatura científica nos asegura actualmente.

✓ Una muy buena estrategia que se puede poner en práctica desde los primeros meses es **repartir la comida a lo largo del día**. Un papel fundamental lo desempeñan los **tentempiés, que pueden ser hasta tres al día**, siempre que contengan una dosis de proteínas.

Esto sirve tanto **para compensar el aumento de las necesidades proteicas como para evitar los trastornos digestivos** que pueden aparecer, sobre todo a partir del primer trimestre, debido a la compresión del estómago por el crecimiento del feto.

✓ Consumir **3-4 raciones de pescado a la semana** es seguro para la madre y el bebé. Sobre todo el pescado azul, rico en grasas omega-3, esenciales para el crecimiento del bebé.



2

MICRONUTRIENTES FUNCIONALES PARA TU SALUD Y LA DE TU HIJO: HIERRO-YODO-CALCIO

HIERRO

Es probablemente el elemento más importante para la madre y para el desarrollo del bebé. Sobre todo, **durante** el primer trimestre, **es esencial introducir alimentos ricos en hierro para estimular y ayudar al desarrollo de la placenta**.

Hay que recordar que el hierro no hemo (presente sobre todo en alimentos de origen vegetal) tiene una absorción del 2-13%, mientras que el **hierro hemo (alimentos de origen animal) alcanza el 25%**. En consecuencia, es una buena práctica incluir también en la dieta un componente de carne, pescado y huevos, asegurándose de que estén siempre bien cocinados y sean de buena calidad.

Su absorción puede verse favorecida si se combina con alimentos ricos en vitamina C, acercando su eficacia a la del hierro hemo, o puede verse inhibida por otros alimentos.





ALIMENTOS QUE SE DEBEN LIMITAR	ALIMENTOS QUE SE DEBEN FAVORECER	¿SABÍAS QUE...?
<p>Alimentos ricos en fitatos: legumbres y cereales integrales, ya que inhiben la absorción del hierro no hemo.</p> <p>Alimentos ricos en polifenoles: frutos rojos, cítricos, cerezas, ajo, cebolla, achicoria, col, brócoli y tomates.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado y huevos, procurando que estén siempre bien cocinados y sean de buena calidad. • Alimentos ricos en vitamina C (kiwi, verduras de hoja verde y las verduras de la familia de la col). La vitamina C aumenta la absorción del hierro no hemo. 	<p><i>Las necesidades aumentan especialmente en los tres primeros meses de embarazo (la carencia transitoria es responsable de la mayoría de los síntomas de fatiga en el primer trimestre).</i></p>





La deficiencia de hierro en la madre conlleva un **mayor riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer**; el exceso puede aumentar el estrés oxidativo, generar peroxidación lipídica, hipertensión en el embarazo y alteraciones en el metabolismo de la glucosa (los valores elevados de ferritina en el primer trimestre pueden anticipar la diabetes gestacional).




YODO

El yodo y el calcio permiten que las hormonas se produzcan con mayor eficacia durante el embarazo y favorecen el desarrollo del sistema nervioso del bebé.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN FAVORECER	¿SABÍAS QUE...?
<p>Peces, crustáceos, agua.</p> 	<p>Su deficiencia durante el embarazo puede provocar abortos espontáneos, aumentar la mortalidad perinatal y el riesgo de anomalías congénitas, alteraciones neurológicas y déficits mentales.</p> 





CALCIO		
ALIMENTOS DEL REINO ANIMAL	ALIMENTOS DEL REINO VEGETAL	¿SABÍAS QUE...?
<ul style="list-style-type: none">• Leche, queso, yogur, kéfir de vaca y/o cabra• Pescado: anchoas, calamares, gambas. <p>IMPORTANTE: Para evitar una ingesta excesiva de grasas saturadas, es preferible optar por versiones bajas en grasa, como los copos de leche o el requesón. Además, es fundamental NO abusar de la leche y preferir comprar leche de vaca o cabra criada en pastos.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verduras crucíferas: coliflor, repollo, col rizada, berza, coles de Bruselas, brécol, hojas de nabo, mostaza, rábano, nabo, rábano picante.• Verduras de hoja verde: achicoria, acelga, alcachofas, cardos, berros, escarola, espinacas.• Legumbres: garbanzos, alubias, habas, lentejas, soja y derivados como tofu, tempeh.• Frutos de cáscara: almendras, nueces, avellanas.• Semillas de sésamo y sus derivados, como el tahín. Avena, copos de avena, arroz integral.	<p>Los suplementos de calcio se recomiendan en mujeres con riesgo de hipertensión (preeclampsia institucional), si la calcemia y/o la ingesta de calcio en la dieta son reducidas o insuficientes.</p> 

UNA CUESTIÓN DE BIODISPONIBILIDAD

Las verduras de la familia de las **crucíferas y el agua** tienen una **biodisponibilidad de calcio del 60%**, superior incluso a la de los productos lácteos, que es del 30%.

3

CÓMO ABORDAR LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES DEL EMBARAZO CON LA ALIMENTACIÓN

HIPERÉMESIS Y NÁUSEAS

La hiperémesis es la condición de vómito persistente e incontrolable. Ocurre durante el primer trimestre en el 85% de los embarazos.

CONSEJOS NUTRICIONALES

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Comidas frecuentes y poco abundantes, a base de alimentos secos. <i>Cuidado con la cantidad de hidratos de carbono totales (jes uno de los principales factores de riesgo de aumento excesivo de peso en el primer trimestre!).</i>• Beber mucho, pero separado de las comidas y en pequeños sorbos. | <ul style="list-style-type: none">• Jengibre: reduce las náuseas, pero no los vómitos (250 mg/día de raíz o extracto seco en cápsulas).• Vitamina B6: reduce las náuseas, no los vómitos (10-15 mg/día - ¡riesgo de toxicidad!). |
|---|---|



BUENOS HÁBITOS

- Evitar alimentos y olores que agraven los síntomas.
- No acostarse inmediatamente después de comer.
 - Evitar el ayuno prolongado.
- Fomentar la actividad física suave para estimular el apetito.

ESTREÑIMIENTO

Es un factor de riesgo para la aparición de hemorroides.

CAUSAS DEL ESTREÑIMIENTO	BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS
<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la progesterona en el trimestre.• Encumbramiento fetal en el 2º y 3º trimestre.• Ingesta deficiente de fibra, líquidos o grasas.• Suplementos excesivos de hierro.	<ul style="list-style-type: none">• Beber al menos 2L de líquido al día.• Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra.• Decocción de semillas de lino o de chía. <p><i>Está indicado tomar un suplemento de magnesio.</i></p>

El uso de laxantes está contraindicado porque no hay datos sobre la eficacia y la seguridad de los laxantes estimulantes, los agentes osmóticos y los ablandadores fecales.

ARDOR DE ESTÓMAGO (PIROSIS)

Por ardor de estómago o pirosis se entiende la sensación desagradable de malestar-ardor percibida en la zona retroesternal y el esófago.

CAUSAS DEL ARDOR DE ESTÓMAGO	BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS
<ul style="list-style-type: none">• Aplastamiento del feto.• La progesterona (hormona que aumenta en el primer trimestre del embarazo) actúa sobre la relajación del músculo liso gastrointestinal. Esto da lugar a una condición que puede favorecer el ascenso de material gástrico, provocando acidez estomacal.	<ul style="list-style-type: none">• Comidas frecuentes y poco abundantes.• Si se toleran bien, se recomiendan las infusiones de hierbas y las especias carminativas como la lima, la menta y las semillas de hinojo.• Reducir los alimentos que ralentizan el vaciado gástrico, como los que tienen demasiada grasa, tiempos de cocción largos o demasiada fibra.• Reducir los alimentos que empeoran la respuesta del estómago, como la cafeína, los tomates, los productos lácteos o los alimentos picantes.

En caso de ardor **evitar consumir demasiadas verduras y frutas.**

HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- ☑ **SÉ BUENA CONTIGO MISMA**
- ☑ **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- ☑ **RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- ☑ **HAZ EJERCICIO**
- ☑ **DATE BAÑOS DE VAPOR**
- ☑ **DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033
Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com