



Comisión de Servicios a la Comunidad



Nutrición Durante el Embarazo y la Lactancia

Está embarazada, ¡felicidades por la llegada de su bebé!

Es muy importante el cuidado de su embarazo en los próximos meses, especialmente el seguir una alimentación saludable y balanceada, obteniendo una adecuada ganancia de peso. Una alimentación saludable es uno de los elementos más importantes para asegurar el bienestar de la madre y del futuro bebé. La necesidad de nutrientes es mayor para asegurar el desarrollo saludable del bebé. La necesidad de calorías de la embarazada es mayor, no es el doble. Para una mujer adulta con un solo bebé, unas 300 calorías adicionales son necesarias cada día, durante el segundo y el tercer trimestre.

Se recomienda consumir diariamente una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos para aumentar las necesidades nutricionales y de calorías. Realizando las tres comidas completas y balanceadas incluyendo el grupo de los farináceos, hortalizas (vegetales), frutas, productos lácteos y carnes.

- El grupo de los farináceos incluye: pan, cereal seco, cereal caliente, arroz, pastas, viandas y tortillas de trigo o maíz. Es muy importante consumir los de grano íntegro, como "whole wheat" o "whole grain" para aumentar el consumo de fibra.

- Se recomienda consumir diariamente vegetales, incluyendo los de color verde oscuro (brécol, espinaca, lechuga romana) y anaranjados (zanahorias) por su contenido de vitamina A.

- Se recomienda consumir diariamente frutas, especialmente las ricas en vitamina C, como: china, toronja, fresas, acerolas y kiwi. Es muy importante asegurarse que tome jugo de fruta, no una bebida, que no le cuenta como fruta. Seleccione los que sean 100% jugo natural o prepare jugo de la fruta.

- El grupo de los productos lácteos incluyen leche, yogur y queso. Este grupo provee calcio y vitamina D que son muy importantes para la formación de los huesos del bebé y mantener los huesos saludables de la madre. Es muy importante seleccionarlos bajos en grasa.



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:
787-782-1678

Fax:
787-793-7222

Dirección Física:
Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:
P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:
www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

- El grupo de las carnes (ave, pescado y carne de res) y sustitutos (huevo, granos, mantequilla de maní) es muy importante por su contenido de proteínas e hierro. En las carnes seleccione cortes magros o bajos en grasa y evite freírlas. Remueva la piel y la grasa visible antes de cocinarlas.

Puede usar en cantidades pequeñas aceite de oliva y de canola, aguacate y semillas (nueces, maní, avellanas). La hidratación es muy importante, por lo que se recomienda tomar al menos 8 vasos de 8 onzas de agua diariamente.

Alimentos que se Recomiendan Evitar o Consumir en Moderación:

- Alimentos con alto contenido de grasa, como: alimentos fritos y embutidos (“hamburger”, “hot dogs”, salchichas, salami, mortadella).
- Alimentos con alto contenido de azúcar añadida, como: productos de repostería, dulces y refrescos.
- Alimentos con alto contenido de sodio como: alimentos enlatados, papitas de bolsita y galletas saladas.
- Si consume alimentos con cafeína (café, refrescos de cola), hágalo en moderación.

Es muy importante evitar por completo los alimentos crudos como: sushi, ceviche o algún otro que no esté bien cocido o esté sin pasteurizar, al igual que el alcohol (licor, cerveza, vino). La Administración de Drogas y Alimentos advierte a que las mujeres embarazadas no consuman pescado altos en mercurio como: tiburón, pez espada y pez caballa.

La alimentación cuando el bebé nazca, también es muy importante. La naturaleza provee el alimento ideal y más completo, que es la leche materna. Ésta provee todo lo que el bebé necesita según sus necesidades de calorías y nutrición. Además, provee beneficios tanto para el bebé, como para la madre. Se recomienda la lactancia por lo menos el primer año de vida, desde que el bebé nace.

La madre lactante necesita unas 500 calorías adicionales diariamente y seguir una alimentación saludable y balanceada, como la recomendada durante el embarazo. Si la madre no recibe las calorías y los nutrientes adecuados puede disminuir la producción de la leche materna y la madre puede tener deficiencias nutricionales. La hidratación también es muy importante para la madre lactante, se recomienda que tome al menos de 8 a 12 vasos de 8 onzas de agua diariamente. Cuando se está lactando hay que tomar las mismas precauciones con los alimentos que se recomiendan evitar durante el embarazo. **Su Salud y la de su Bebé Dependen Mucho de Usted!**

** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional*



