

Algunos consejos para que se alimente bien durante el embarazo:

- ✓ Coma lo suficiente para que aumente de peso de acuerdo a las recomendaciones del médico.
- ✓ Lleve una dieta saludable y balanceada aunque sienta que está aumentando de peso muy rápidamente.



- ✓ Incluya una variedad de alimentos tal como aparecen en Mi Pirámide (www.mypyramid.gov). Es más fácil obtener las cantidades apropiadas de vitaminas, minerales, y otros nutrientes requeridos durante su embarazo, cuando su dieta consiste de alimentos variados.

- ✓ Limité de alimentos que no la nutren y que son altos en calorías como papitas y golosinas. Sustituya estos alimentos por comidas que tengan mayor valor nutritivo como manzanas y zanahorias.



- ✓ Mantenga sus horas de comida; aliméntese con regularidad. Esto ayuda a disminuir las molestias y ayuda a que su cuerpo reciba los nutrientes necesarios.

- ✓ No elimine alimentos que pertenecen a grupos esenciales de alimentación como las verduras. Esto podría causarle deficiencias.



- ✓ Tome leche o productos lácteos frecuentemente.

- ✓ Compre alimentos identificados como “enriquecidos” o “fortificados” o hechos de granos integrales.

- ✓ Para ayudarle al cuerpo absorber hierro, adhiera carne, aves, pescado, y alimentos altos en vitamina C a sus comidas.

Recuerde

Durante el embarazo, deberá aumentar aproximadamente 300 – 400 calorías diarias a su dieta, especialmente después del primer trimestre. Estas calorías deberán provenir de comidas saludables. Alimentos como gaseosas, papitas y golosinas se consideran calorías “vacías” ya que tienen poco valor nutritivo y contienen pocas, o ningunas, de las vitaminas y minerales importantes. Alimentos altos en proteína y en nutrientes esenciales ayudan a formar tejidos nuevos fuertes. Una dieta con deficiencias durante el embarazo se vincula con bebés de bajo peso, aumento de probabilidades de pérdida del feto después de las 20 semanas, aumento de probabilidades de pérdida del embarazo, y de muerte neonatal. Los investigadores descubren nueva información cada año sobre la gran importancia que los nutrientes tienen en el desarrollo mental y físico del feto, incluyendo la disminución de los riesgos de defectos congénitos y enfermedades en los recién nacidos.

Mi Pirámide del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos fue diseñada como recordatorio de que hay que escoger alimentos saludables y mantenerse activos diariamente. Para más detalles, visite www.mypyramid.gov



Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia al 1-800-451- BABY (2229)



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213
www.hsmd.org

Consejos sobre Nutrición para Mujeres Embarazadas

La buena nutrición durante el embarazo es parte esencial para tener un bebé saludable. Una dieta saludable durante el embarazo podría disminuir complicaciones y ayudar al crecimiento y desarrollo de su bebé.



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

Las madres bien nutridas tienen bebés más sanos.

¿Qué es lo que necesito?

Proteína



¿Por qué es necesario?

La proteína ayuda a formar y fortalecer el desarrollo de los tejidos musculares y nerviosos. Además, aumenta el suministro de sangre con el fin de hacerle llegar más oxígeno y nutrientes al bebé



¿Cómo lo obtengo?

Las mujeres embarazadas deben consumir por lo menos 80 gramos de proteína diariamente, lo cual equivale a 8 onzas de comidas altas en proteína. Estas incluyen—huevos, habichuelas, quesos, nueces, y carnes bajas en grasa.

Calcio

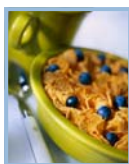


Al desarrollarse, su bebé requiere de este mineral para el crecimiento de sus huesos, dientes y para permitir la transmisión de mensajes a través de los nervios. Si le hace falta calcio en su dieta, el bebé lo absorberá de su cuerpo, por ejemplo de sus dientes.



Tenga en cuenta los niveles de calcio en su dieta. Lo que se recomienda son 1100 MG de calcio diarios, los cuales se encuentran en alimentos como la leche, el queso, y el yogurt bajo en grasa.

Acido Fólico



El folato protege contra los defectos del cerebro y médula espinal del bebé, tal como la espina bífida. Estos defectos del tubo neural se desarrollan en los primeros 28 días, lo cual ocurre antes de que las mujeres se den cuenta que están embarazadas.



Se recomienda un suplemento diario de 400 µg, especialmente en el primer trimestre de embarazo. La combinación de una tasa de jugo de naranja, una tasa de cereal fortificado, y una tasa de garbanzo equivale a una dosis diaria de ácido

Hierro



El volumen de la sangre se duplica en las mujeres embarazadas lo cual dobla la necesidad de hierro diario. Se requiere de más sangre durante el embarazo para la nutrición del bebé y para prepararse para la pérdida de sangre al dar a luz.



Las mujeres embarazadas necesitan de 20-30 MG de hierro diario. Alimentos altos en hierro incluyen—verduras con hojas verdes, habichuelas secas, frutas secas, tofu, y carne. Combine los alimentos o jugos que contengan vitamina C con el hierro para aumentar su absorción.

Sodio



Antes se les recomendaba a las mujeres embarazadas, disminuir el consumo de sal con el fin de reducir la retención de líquido y la hinchazón en sus últimos meses de embarazo. En realidad, la disminución de sal provoca que el cuerpo empiece a rete-



Use la sal a su gusto al menos que se lo prohíba el médico.

Fluidos: Agua y Jugos 100%



Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta en 50%, su bebé se encuentra en el líquido amniótico, y la cantidad de líquido en los tejidos aumenta de 2-3 cuartos.



Las mujeres embarazadas necesitan tomar por lo menos 64 onzas/8 vasos de líquido (preferiblemente agua) al día para satisfacer las necesidades de líquidos adicionales.