

## Mitos sobre nutrición y embarazo

**Mito:** Si usted no se alimenta bien durante el embarazo, el bebé estará bien porque puede utilizar nutrientes almacenados en su cuerpo.

**Realidad:** Aunque esto puede ser cierto para el calcio, las mujeres mal alimentadas pueden tener bebés pequeños y enfermizos. Las necesidades de nutrientes deben ser satisfechas con una dieta variada y vitaminas prenatales.



**Mito:** Las mujeres embarazadas, por instinto, ansían comer alimentos que sus organismos necesitan y evitan los alimentos que no son saludables.

**Realidad:** Las mujeres embarazadas a menudo ansían comer alimentos que no tienen ninguna relación con sus necesidades nutricionales.



Algunas mujeres comen sustancias no comestibles, como almidón para ropa, hielo, arcilla y cenizas. Es muy importante conversar sobre este tipo de antojos con su médico.

**Mito:** Limitar la ingesta de sal ayudará a disminuir la retención de fluidos y la hinchazón.

**Realidad:** La sal contiene sodio, un elemento nutritivo esencial. No es saludable ingerir demasiado, sin embargo, limitar el consumo de sal durante el embarazo puede ser perjudicial debido a que la necesidad de sodio aumenta. Use la sal para condimentar sus alimentos a gusto, a menos que su médico le recomiende no hacerlo.



**Mito:** Mientras menos peso aumente durante el embarazo, más fácil será el parto.



**Realidad:** Los bebés nacidos de madres que han aumentado poco de peso tienen más probabilidades de nacer prematuramente o de ser demasiado pequeños, lo cual los pone en peligro de sufrir complicaciones.

**Mito:** Las mujeres embarazadas deben comer por dos.

**Realidad:** Las mujeres embarazadas sólo necesitan de 200 a 300 calorías adicionales al día para sustentar el crecimiento y desarrollo de su bebé. Un bocadillo adicional saludable, compuesto por cuatro galletas de higo y un vaso de leche descremada, proporcionará estas calorías.



El sitio web "My Pyramid" (Mi Pirámide) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha sido desarrollado para recordarles a los consumidores que elijan alimentos saludables y que hagan actividad física todos los días. Para conocer más detalles, visite: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

Si necesita información adicional, llame a la Línea de la Salud Familiar 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.hscmd.org](http://www.hscmd.org)

## Aumento de peso durante el embarazo

El peso adicional que usted aumenta durante el embarazo nutre a su bebé en desarrollo. Aumentar la cantidad adecuada de peso facilitará la pérdida del mismo después del parto y preparará su cuerpo para amamantar a su bebé. También le ayudará a proteger la salud de su bebé.



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

## Un plan de alimentación saludable, rico en vitaminas y minerales, es esencial para un bebé en desarrollo.

Le guste o no, todas las mujeres aumentan de peso durante el embarazo. El desarrollo y crecimiento de su bebé depende de ello. Sin embargo, aumentar demasiado o muy poco de peso puede ser perjudicial tanto para usted como para su bebé.

Seguir las recomendaciones relacionadas con el aumento de peso durante el embarazo le puede ayudar a tener un embarazo y un parto saludables, dar a luz a un bebé sano y aumentar las probabilidades de recuperar su peso “ideal” después del nacimiento de su bebé.

### Aumento de peso óptimo

La cantidad adecuada de peso a aumentar depende del peso previo al embarazo. El aumento promedio de peso recomendado es de 25 a 35 libras (11.5 a 16.1 kilogramos). La cantidad adecuada de peso que usted debe aumentar depende de si antes del embarazo usted tenía sobrepeso o si su peso estaba por debajo de los límites considerados normales. Incluso si usted empieza el embarazo con un peso normal, las mujeres que aumentan demasiado de peso durante el embarazo están en mayor riesgo de presentar complicaciones. Un aumento excesivo de peso se asocia con un parto por cesárea, alta presión arterial, diabetes, várices, dolor de espalda, cansancio extremo y dolor de piernas. Además, los bebés de madres que han aumentado demasiado de peso están en mayor riesgo de presentar traumatismo de nacimiento, neumonía, hipoglicemia, dificultad respiratoria, ictericia y anemia.

Aumentar de peso dentro de los límites recomendados puede disminuir la probabilidad de que desarrolle hemorroides, estrías, indigestión y dificultad para respirar durante el embarazo.

### ¿Cómo puedo aumentar la cantidad adecuada de peso durante el embarazo?

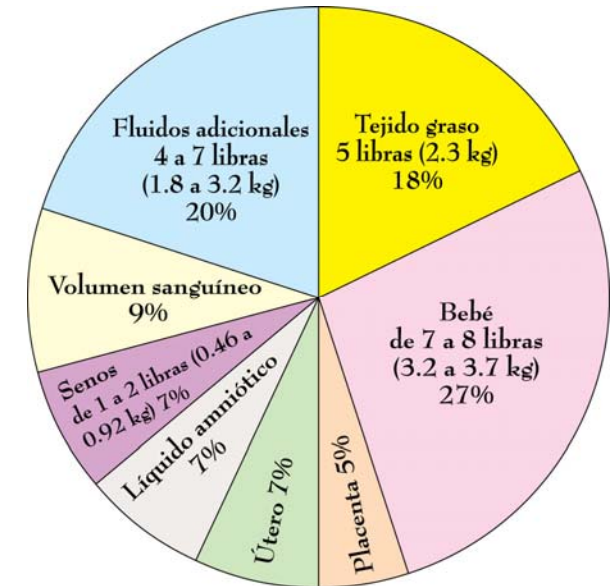
- Tenga a mano bocadillos listos para el consumo, como pasas, nueces, queso y galletas saladas, frutas secas y yogurt.
- Todos los días coma de cinco a seis comidas pequeñas y frecuentemente.
- Unte mantequilla de maní sobre tostadas, galletas saladas, manzanas, plátanos o apio.

### ¿Dónde se almacena todo ese peso?

Al final del primer trimestre, el aumento total de peso debería ser de tres a ocho libras (de 1.4 a 3.7 kilogramos), lo cual se refleja en un aumento de los tejidos maternos. Aumentar de peso de manera lenta y constante es lo mejor, pero no debe preocuparse demasiado si aumenta menos de cuatro libras (1.8 kilogramos) en el primer trimestre, los compensará más tarde. Para obtener el mejor desarrollo fetal posible, el peso debería aumentar de 2/3 de libra a 1 libra (0.31 a 0.46 kilogramos) cada semana durante el segundo y tercer trimestre. Muchas mujeres presentan uno o dos períodos durante los que aumentan varias libras en corto tiempo, y luego suben de peso lentamente.

### ¿Qué pasa si usted tiene sobrepeso?

Datos recientes muestran que las mujeres obesas o con sobrepeso presentan tasas más altas de bebés con bajo peso al nacer, partos prematuros, mortalidad infantil y complicaciones durante el parto que las mujeres con pesos “normales”. Las mujeres embarazadas obesas se exponen a un mayor riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional, alta presión arterial, parto por cesárea e infección de posparto. Además, el bebé en desarrollo presenta un riesgo más



alto de defectos del tubo neural, traumatismo de nacimiento y muerte en estados avanzados del desarrollo fetal.

### ¿Qué pasa si usted tiene bajo peso?

Las mujeres cuyo peso está marcadamente por debajo de lo normal están en mayor riesgo de presentar anemia, problemas cardiovasculares, endometritis, ruptura prematura de membranas y bajo peso al nacer del bebé.

### Aumento de peso recomendado:

<u>Al momento del embarazo</u>	<u>Aumento Recomendado</u>
Poco peso	28 a 40 libras
Peso normal	25 a 35 libras
Sobrepeso	15 a 25 libras
Obesidad	Alrededor de 15 libras