

# Come bien, vivirás mejor

Programa para  
promover hábitos de  
alimentación  
saludables en cada  
etapa de la vida.

*El embarazo es un proceso natural y los cambios que se producen durante el mismo son debidos a las variaciones en los niveles hormonales. Las mujeres sanas, con un buen estado nutricional previo y con una alimentación variada durante la gestación, pueden desarrollar su embarazo sin otra fuente extra que la aportada por el aumento espontaneo de su ingesta alimentaria en función del apetito, si bien es preciso controlar el riesgo de carencias de algunas vitaminas y minerales. No se trata de comer por dos sino de mantener una dieta variada y equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del futuro bebe y el mantenimiento de la salud. Además, la correcta alimentación también contribuye a evitar el parto prematuro, a mantener el equilibrio emocional y a mejorar la recuperación después de dar a luz y facilita la futura lactancia.*

**Alimentación en la mujer embarazada y durante la lactancia.**



Guías de Alimentación SENAC 2001. 00.00.03



# Alimentación en la mujer embarazada y durante la lactancia



## Orientaciones para una alimentación sana

Las necesidades nutricionales durante el embarazo y la lactancia, dependen de las características individuales de la madre (edad, estado nutricional previo, embarazo múltiple...) si bien hay algunos aspectos generales que pueden aplicarse a todos los casos. Así, las necesidades calóricas deberán adaptarse al grado de actividad física de la madre pero en general, el embarazo requiere un aporte diario extra de 250 - 300 calorías en la segunda mitad y la lactancia un aporte extra de 500 calorías.

También durante el embarazo y la lactancia aumentan los requerimientos de calcio (presente en leche y derivados), hierro (en carne, pescado y legumbres) cuya absorción se facilita con la toma de zumo de naranja y otros minerales (zinc, selenio). Una dieta equilibrada es suficiente para mantener las necesidades diarias de todos ellos.

Para el desarrollo del bebé tienen especial importancia las vitaminas A, D (presentes en leche y derivados, huevos, atún y sardinas); el ácido fólico (presente en hígado, vegetales de hoja verde oscura, fruta, cereales, cacahuetes y avellanas), vitaminas B12, B6 (carne, pescado y productos lácteos) y vitamina C (naranja, mandarina, fresas, kiwi).

Así pues, la alimentación saludable en el embarazo y en la lactancia debe ser variada, equilibrada y agradable y por tanto, es conveniente que incluya diariamente los grupos de alimentos básicos:

- **Cereales (pan, arroz, maíz, pasta...)** y **patatas**: cinco a seis a lo largo del día de las que cuatro es conveniente que sean integrales.
- **Frutas**: de dos a tres raciones al día, peladas o bien lavadas. Una de ellas rica en vitamina C.
- **Verduras y hortalizas**: de dos a cuatro raciones al día, bien lavadas, una de ellas en ensalada.
- **Leche y derivados**: cuatro o cinco raciones diarias (leche, yogur, queso fresco, requesón, cuajada...). Si se toman productos desnatados (porque el control de peso así lo aconseje) deberán estar enriquecidos con vitaminas A y D ya que se pierden en el proceso de desnatado.
- **Carne, pescado**: dos o más raciones al día, siendo preferible que la carne sea magra. La forma de cocinar será a la plancha o hervido, bien cocinados, quitando la grasa visible de la carne y la piel de las aves.
- **Legumbres**: dos raciones a la semana.
- **Huevos**: tres a cuatro a la semana.
- **Aceite de oliva**: de tres a cinco cucharadas soperas al día.
- **Líquidos**: el requerimiento aproximado es de 1,5 a 2 litros al día (8 vasos al día) pudiendo incluir, además de agua, zumos naturales, sopas y leche. Es importante evitar el consumo de alcohol y limitar el consumo de bebidas azucaradas, café y té.



Durante la lactancia, hay que aumentar el consumo de agua, de leche y derivados para la reposición de líquidos y de calcio respectivamente.

## Recomendaciones

Durante el embarazo debe prestarse atención a:

- Comer despacio masticando bien y no dejar pasar más de cuatro horas entre comidas.
- Es aconsejable realizar el desayuno variado, la comida no muy abundante, la merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas. Un vaso de zumo de naranja en las comidas facilitará la absorción de hierro.
- Utilizar condimentos suaves para que no produzcan ardor de estómago. El consumo de sal será moderado para evitar el aumento de la retención líquida. Se aconseja sal yodada.
- El aporte de grasa debe de ser sobre todo a partir de grasas insaturadas (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos...), reduciendo las grasas saturadas (manteca, aceite de coco, embutidos, tocino, grasa de la carne, bollería industrial)
- Es muy importante el aporte de fibra (verduras, frutas, ensaladas, pan y otros cereales integrales...) para evitar el estreñimiento.
- Mantener un control del peso para observar si el aumento es el adecuado y realizar ejercicio físico moderado así como ejercicios de preparación al parto.
- Respecto a los suplementos nutricionales, durante el embarazo se recomienda tomar ácido fólico (0,4mg/día) para prevenir malformaciones congénitas de la médula espinal.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol, fármacos (siempre consultar al médico) y otras drogas
- Iniciar la lactancia materna lo antes posible tras el parto.

## Durante la lactancia:

- Es preciso ingerir líquidos en abundancia. No hay ningún alimento que aumente la producción de leche.
- La leche materna puede cambiar de color y sabor en función del tipo de alimentos que toma la madre y si bien en principio no hay ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, es conveniente observar si hay reacciones del lactante que puedan relacionarse con la alimentación de la madre para poder evitar ese alimento concreto.
- Recordar que en la leche pueden estar presentes sustancias tóxicas que la madre pueda ingerir. Por tanto la madre lactante debe abstenerse de fumar y tomar bebidas alcohólicas, fármacos (siempre consultar al médico) y otras drogas.

## Ejemplo de una dieta

Distribuir los alimentos en 4 ó 5 comidas al día, de esta manera las comidas no son tan abundantes y se digieren mejor.

Desayuno:

- Un tazón de leche (con café o té o malta).
- Fruta o un zumo natural.
- Tostada con una cucharada de aceite de oliva o cereales o pan con queso o jamón.

Media mañana:

- Yogur o queso fresco o cuajada.
- Fruta.

Comida:

- Verdura con patatas o arroz.
- Carne o pescado a la plancha con ensalada.
- Fruta.
- Un trozo de pan (2 rebanadas o un panecillo pequeño).

Merienda:

- Zumo de fruta.
- Bocadillo pequeño o frutos secos.

Cena:

- Verdura o arroz y ensalada.
- Carne o pescado a la plancha o huevo.
- Fruta y leche o derivados.
- Un trozo de pan (2 rebanadas o un panecillo pequeño).
- Antes de acostarse un vaso de leche (para aportar mayor cantidad de calcio).