

# La nutrición durante el embarazo

- Comer saludable durante su embarazo es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted y por su bebé. Los alimentos que usted consume son la principal fuente de nutrientes para su bebé y le brindan el alimento que éste necesita para crecer.
- Todas las mujeres necesitan aumentar de peso durante el embarazo. Un aumento de peso saludable proviene de comer los alimentos saludables que contengan una buena fuente de vitaminas y minerales.

## NUTRIENTES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO

CDR de nutriente	Por qué usted y su bebé lo necesitan	Las mejores fuentes
 <b>Ácido fólico</b> 600 mcg	Ayuda a construir el tubo neural que se convertirá en la médula espinal de su bebé. Reduce el riesgo de defectos del tubo neural, incluyendo espina bífida.	Jugos y frutas cítricas, vegetales de hoja verde oscuro y productos de granos enriquecidos, como panes y tortillas, harina, pasta, arroz y cereales listos para comer, todos integrales.
 <b>Vitamina A</b> 770 mcg	Forma una piel saludable y ayuda a la vista.	Zanahorias, camotes, vegetales oscuros o amarillos.
 <b>Vitamina B</b>	Ayudan a su cuerpo a liberar la energía de los alimentos que ingiere.	Carnes magras (cerdo, res, aves) y productos de grano enriquecido como panes y tortillas de trigo integral.
 <b>Vitamina C</b> 85 mg	Ayuda a la curación de heridas, al desarrollo de huesos y dientes y promueve los procesos metabólicos.	Vegetales y frutas, como el brócoli, pimientos verdes y rojos, col berza, coles de Bruselas, coliflor, limón, repollo, piña, fresas, frutas cítricas.
 <b>Hierro</b> 27 mg	Lleva oxígeno a células y tejidos, ayuda a fabricar glóbulos rojos y ayuda al desarrollo cerebral. Muy poco hierro puede causar <i>anemia</i> .	Hígado, carnes rojas magras, huevos y aves, también vegetales de hoja verde como espinaca, brócoli, hojas de mostaza y frutas secas.
 <b>Calcio</b> 1000 mg	Ayuda a su cuerpo a regular los fluidos y ayuda a construir los huesos y las yemas de los dientes de su bebé. Si usted no obtiene suficiente calcio en su dieta, el cuerpo usará el calcio de sus huesos para fabricar los huesos de su bebé.	Productos lácteos (leche, queso, yogur), pescado enlatado (salmón, sardinas); jugo de naranja fortificado, tofu y leche de soya WIC; vegetales de hoja verde (col berza, col rizada, nabo y hojas de mostaza).
 <b>Colina</b> 450 mg <sup>1</sup>	Ayuda a formar el cerebro y la médula espinal.	Huevos, carnes, avena, lechuga iceberg, soya y germen de trigo.
 <b>Yodo</b> 220 mcg	Ayuda a producir las hormonas tiroideas. Los bebés de madres con deficiencia <i>severa</i> de yodo pueden tener retraso mental y problemas de crecimiento, del habla y la audición. <sup>2</sup>	Sal yodada, productos lácteos (leche, queso, yogur), algas marinas, mariscos, pescado, carnes y huevos. Consulte con su proveedor médico si la vitamina prenatal que toma contiene yodo. WIC recomienda un suplemento prenatal que provea 150 mcg.

1. Ingesta adecuada 2. Deficiencia de yodo. Asociación Americana de Tiroides. <http://www.thyroid.org>

- La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas tomen un suplemento de vitaminas y minerales todos los días. Consulte con su médico antes de tomar un suplemento.

	Bebé	7 ½ lbs
	Mamas	2 lbs
	Reservas maternas	7 lbs
	Placenta	1 ½ lb
	Crecimiento uterino	2 lbs
	Líquido amniótico	2 lbs
	Sangre	4 lbs
	Fluidos corporales	4 lbs
	<b>Total</b>	<b>30 lbs</b>

¿A dónde va el peso?

! No existe una cantidad segura de alcohol durante el embarazo. Consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo puede causar que el bebé nazca con defectos de nacimiento y tenga incapacidades.

### Fuentes:

- Instituto de Medicina. Aumento de peso en el embarazo: Reexaminando las pautas. Washington, DC: National Academy Press, mayo de 2009.
- Mi Pirámide para mamás (afiche). Departamento de Agricultura de EE.UU. [www.mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms)
- Su embarazo y el nacimiento, 4ta ed., 2005. Academia Americana de Obstetras y Ginecólogos, Washington, DC. [www.acog.org](http://www.acog.org)

# Aumento de peso en el embarazo

- Para tener un bebé saludable, usted necesita cerca de 300 calorías adicionales diarias después del primer trimestre y particularmente más adelante en su embarazo, cuando su bebé crece con rapidez.
- Una manera de satisfacer las necesidades mayores de nutrientes para usted y su bebé es consumir cada día una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Busque la pirámide alimentaria MyPyramid para ayudarlo a escoger alimentos ricos en nutrientes.
- Cuánto peso necesita aumentar durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo. Durante los primeros tres meses (primer trimestre) la mayoría de las mujeres pueden aumentar entre 2 y 4 libras.
- Su aumento de peso debe ser estable durante el segundo y el tercer trimestre. La mayoría de las mujeres aumentan de 3 a 4 libras cada mes.
- Para la mayoría de las mujeres, entre 25 y 35 libras es un aumento de peso saludable. Demasiado o muy poco aumento de peso puede causar problemas de salud para la madre y para el bebé.

**Poco aumento de peso materno** se asocia con un mayor riesgo de bebés de bajo peso al nacer, crecimiento fetal retardado, partos por cesárea, nacimientos prematuros e incapacidad para comenzar a amamantar.

**Mucho aumento de peso materno** aumenta el riesgo de cesárea y partos de bebés más grandes que el promedio. Aumentar mucho de peso puede causar retención del peso posparto y obesidad materna. También se asocia con presión arterial alta durante el embarazo y niveles anormales de glucosa.



*La diabetes gestacional generalmente se presenta entre las 24 y 28 semanas de embarazo.*

*Es importante una detección temprana durante el embarazo y en su visita de seguimiento posparto, especialmente para las mujeres que tienen sobrepeso, historial de azúcar alta o historial familiar de diabetes.*

**¿No ha aumentado lo suficiente?** Si no está aumentando de peso, puede que necesite comer más de cada grupo de alimentos. Para aumentar las calorías, consuma pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día e incluya meriendas saludables.

**¿Está aumentando demasiado?** La mejor manera de reducir calorías es limitando los extras de su dieta. Los extras son los azúcares y las grasas adicionales como postres, comidas fritas, leche entera y sodas.

**!** El embarazo no es el momento para tratar de bajar de peso. Después del embarazo y la lactancia podrá restringir el consumo de calorías.

## Aumento de peso recomendado

PARA MUJERES EMBARAZADAS  
POR ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)\* ANTES DEL EMBARAZO

	Rango en kg	Rango en lbs
<b>Bajo peso</b> (<18.5)	12.5-18	28-40
<b>Peso normal</b> (18.5-24.9)	11.5-16	25-35
<b>Sobrepeso</b> (25.0-29.9)	7-11.5	15-25
<b>Obesa</b> (≥30.0)	5-9	11-20

### Embarazo múltiple

- En embarazos de mellizos, las mujeres de peso normal deben aumentar de 37 a 54 libras; las mujeres con sobrepeso, entre 31 y 50 libras y las obesas, de 25 a 42 libras. Se recomienda un aumento de 1.5 libras por semana durante el segundo y el tercer trimestre.
- En embarazos de trillizos, el aumento de peso general debe ser de 50 libras. Se recomienda un aumento de 1.5 libras por semana durante todo el embarazo.

*Hable con su médico sobre la cantidad de peso que debe esperar aumentar.*

- \* El Índice de Masa Corporal (IMC) es la relación entre el peso y la estatura y sus riesgos para la salud.

$$\text{IMC} = \frac{(\text{peso en libras} \times 703)}{\text{estatura en pulgadas}^2}$$

#351 Spanish (08-10)

