

# ¿COMIENDO POR?

Bueno, no realmente. Aunque alimentar a su bebé durante el embarazo aumenta la necesidad de su cuerpo de recibir todos los nutrientes, no es necesario que usted coma el doble.



Para satisfacer el aumento de los requisitos de nutrientes durante el embarazo, simplemente coma un poco más, y más inteligentemente.

## COMIENDO INTELIGENTEMENTE— LA FUNDACIÓN DE UN EMBARAZO SALUDABLE

### Los alimentos que usted come le proporcionan energía a su cuerpo.

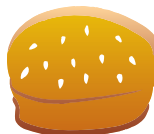
Durante el embarazo, usted necesitará mucha energía — ¡se requiere un máximo de 80,000 para traer un bebé al mundo! Después del primer trimestre, usted necesitará aproximadamente 300 calorías adicionales cada día para satisfacer esta mayor demanda.<sup>1</sup>

Durante el embarazo, su cuerpo necesita aproximadamente 25 gramos adicionales de **proteína** cada día para apoyar las necesidades de crecimiento de su bebé y los cambios de su propio cuerpo.<sup>2</sup> Un bocadillo con un alto contenido de proteína ayudará a proporcionar esta proteína adicional. Por ejemplo, una rebanada de roast beef envuelta en una tortilla de trigo integral aumentará su consumo diario de proteína en casi 16 gramos, y ofrece todos



los beneficios de los granos integrales y la combinación potente de zinc y hierro en la carne.<sup>3</sup>

La **grasa** es una fuente de energía importante durante el embarazo, y algunas grasas desempeñan un papel en el desarrollo del cerebro y de los ojos del bebé. Sin embargo, es importante no comer excesivamente alimentos con grasa; estos podrían proporcionar un exceso de calorías y frecuentemente reemplazan a otros alimentos que contienen nutrientes importantes.



Los **carbohidratos**, al igual que los granos integrales y los alimentos de origen vegetal, les proporcionarán a usted y su bebé una variedad de vitaminas y



minerales esenciales. También les proporcionan a las futuras madres la fibra que necesitan tanto.

### Comiendo Inteligentemente — Vitaminas y Minerales

#### Hierro

El hierro ayuda a transportar oxígeno a las células y tejidos, ayuda en el desarrollo del cerebro, apoya el sistema inmunológico y asiste en la producción de glóbulos rojos nuevos. La deficiencia de hierro durante el embarazo ha sido vinculada con una mayor incidencia de partos prematuros y recién nacidos con un peso deficiente.

- Durante el embarazo, su volumen de sangre aumenta 50%. Esto significa que usted necesita suficiente hierro como para producir tres libras adicionales de sangre.
- Las mujeres embarazadas necesitan 27 mg de hierro cada día.<sup>2</sup>



### Comparación de Asignaciones Dietéticas Recomendadas de Nutrientes Selectos para las Mujeres de 19 a 50 Años<sup>2</sup>

	Mujer	Embarazada	Lactanteda		Mujer	Embaraza	Lactante
Calorías	2200	2500	2700	Niacina (mg)	14.0	18.0	17.0
Proteína (g)	46	71	71	Riboflavina (mg)	1.1	1.4	1.6
Hierro (mg)	18	27	9	Tiamina (mg)	1.1	1.4	1.4
Ácido Fólico (µg)	400	600	500	B <sub>6</sub> (mg)	1.3	1.9	2.0
Calcio*	1000	1000	1000	B <sub>12</sub> (mg)	2.4	2.6	2.8
Zinc	8	11	12	Vitamina C (mg)	75.0	85.0	120.0
Colina*	425	450	550				

\*Consumo adecuado según lo ha determinado la Academia Nacional de Ciencias.

Fuente: Junta de Alimentación y Nutrición, Instituto de Medicina, Academia Nacional de Ciencias, 2001. Datos de proteínas del Consejo de Investigación Nacional, Porciones Dietéticas Recomendadas, 10a ed., 1989.

El hierro en las carnes rojas tales como la carne de res magra es absorbido mejor que el hierro en los alimentos vegetales. Para aumentar la absorción de hierro, coma carne o combine alimentos con un contenido alto de vitamina C con fuentes vegetales de hierro. Complemente un tazón de cereal de desayuno fortificado con fresas rebanadas o jugo cítrico para maximizar la absorción de hierro durante el desayuno.



## Ácido Fólico

El cuerpo necesita ácido fólico para crear nuevas células. Durante el embarazo, el ácido fólico ayuda a formar el tubo neurológico, el cual se convierte posteriormente en la columna vertebral de su bebé. El tubo se comienza a formar inmediatamente después de la concepción — ¡antes de que muchas mujeres sepan que están embarazadas!

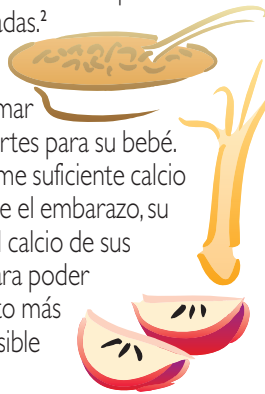
- Las frutas y los jugos cítricos, las legumbres con hojas verde oscuro y los productos de grano enriquecidos tienen un contenido alto de ácido fólico.
- Todas las mujeres embarazadas deben consumir 600 mcg de ácido fólico cada día.<sup>2</sup>
- Un desayuno que incluye una taza de jugo de naranja y una porción de cereal de salvado con leche descremada proporciona el 27% del consumo diario de ácido fólico recomendado para las mujeres embarazadas.<sup>2</sup>



## Calcio

El calcio ayuda a formar huesos y dientes fuertes para su bebé.

- Si usted no consume suficiente calcio en su dieta durante el embarazo, su cuerpo absorbe el calcio de sus propios huesos para poder formar el esqueleto más fuerte que sea posible para su bebé.
- Las futuras madres deben comer por lo menos tres porciones de productos lácteos cada día. Para aumentar el consumo de calcio, coloque fruta rebanada mezclada con yogurt sobre una tortilla para un postre refrescante.



## Zinc

El zinc es necesario para la producción de células y el desarrollo del cerebro de un bebé en crecimiento, y también es vital para el crecimiento y la reparación de tejidos. Para aumentar su consumo de zinc, coma una variedad de alimentos, especialmente carne magra, leche y nueces.



## Colina

En los adultos, la colina desempeña un papel vital en el funcionamiento de la memoria. Ésta es una de las piedras angulares para el cerebro y la columna vertebral. El consumo recomendado diario (DRI) para las mujeres embarazadas aumenta de 375 mg a 450 mg al día.<sup>2</sup> La mayoría de las vitaminas prenatales no incluyen la colina. Para obtener la cantidad suficiente, incluya avena, carnes, huevos y frutos secos en su dieta.



## Vitaminas B

Las vitaminas B son esenciales para ayudarle a que su cuerpo “desencadene” la energía de los alimentos que come. Enfóquese en incluir diariamente productos de grano enriquecidos y carnes como carne de res magra, cerdo y aves en sus comidas.

## Vitamina C

El consumo apropiado de vitamina C durante el embarazo podría reducir su riesgo de hipertensión inducida por el embarazo y de tener un aborto. Es fácil obtener la vitamina C adicional que necesita: coma una naranja como bocadillo durante la tarde o agregue chile a la ensalada durante el almuerzo.



## Comiendo Inteligentemente — Cuando se Sienta Mareada:

- Permanezca fuera de la cocina. Evite los olores potentes o los sabores demasiado fuertes que podrían ocasionarle náusea.
- Desayune en la cama. Comer alimentos con almidón como las galletas saladas o cereal seco antes de levantarse de la cama podría disminuir la sensación de náusea y vómito.
- Consuma comidas pequeñas y frecuentes y tome bebidas por separado para no sentirse demasiado llena.
- Coma alimentos que son fáciles de digerir. Evite alimentos fritos y con contenido alto de grasa.
- Coma lo que funcione bien para usted. Recuerde que su meta es proporcionarse a sí misma y a su bebé todos los nutrientes que necesitan.

## Comiendo Inteligentemente — Cuando Comer Más es un Desafío

Para satisfacer la mayor demanda de nutrientes durante el embarazo, usted debe seleccionar sus alimentos inteligentemente. Siga Mi Pirámide para seleccionar los alimentos que ofrecen los nutrientes que necesita.



- Asegúrese de incluir una variedad de colores vibrantes en su selección de frutas y legumbres.
- “Sobrecargue” sus comidas y bocadillos agregando alimentos que son buenas fuentes de proteína, vitaminas y minerales. Agregue queso o carne adicional a los platillos, sirva mantequilla de maní con apio, o queso con fruta, e incluya un vaso de leche para maximizar el beneficio de los bocadillos que come.
- Coma frecuentemente. Las “micomicidas” periódicas durante el día le permiten aumentar su consumo de calorías, proteína y vitaminas y minerales esenciales.

## Actividad Física — Un Paso Inteligente Durante el Embarazo

El ejercicio puede ser una parte importante de su rutina diaria durante el embarazo. Hable con su doctor para diseñar un programa de ejercicios apropiado para usted basado en su nivel de actividad anterior al embarazo, la etapa de su embarazo y otros factores de riesgo.

## Hacia adónde va el peso adicional:

- Bebé — 7-7.5 libras
- Líquidos amnióticos — 2 libras
- Placenta — 1-2 libras
- Útero — 2 libras
- Sangre materna — 3 libras
- Tejido de mama — 1 libra
- Grasa materna, líquido extracelular, y algunos tejidos magros — 9-17 libras

## Referencias:

1. Mahan, Kathleen L, y Escott-Stump, Sylvia. *Krause's Food Nutrition and Diet Therapy*, 9na Edición. WB Saunders Company. Filadelfia: 1996.
2. Junta de Alimentación y Nutrición, Instituto de Medicina, Academia Nacional de Ciencias, 2001, 2002.
3. Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas. 2007. Base de Datos de Nutrientes de la USDA para Referencia Estándar, Versión 20. [www.nal.usda.gov/fric/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fric/foodcomp). Basado en el compuesto de cortes minoristas cocinados con 0" de grasa.

Información presentada por el



y



The Beef Checkoff a través de la National Cattlemen's Beef Association