

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL EMBARAZO?



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



CGD-NE
Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



www.academianutricionydietetica.org
www.consejodietistasnutricionistas.com



**ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA**

LA ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EMBARAZADA

es muy similar a la de una mujer no embarazada



=



+



SUPLEMENTACIÓN
EN ASPECTOS
MUY CONCRETOS



SEGURIDAD
ALIMENTARIA



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

¿Qué es una alimentación saludable?

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



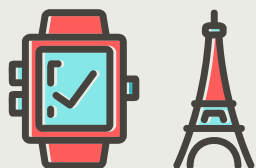
Suficiente
en energía



Equilibrada
en nutrientes



Agradable
y satisfactoria



Adaptada a preferencias
alimentarias, horarios y
cultura



Asequible
y viable



Con productos
locales y de
temporada



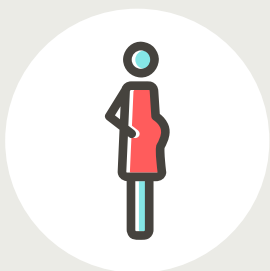
ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

¿Qué es una alimentación saludable?

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO



Cubrir las necesidades nutricionales propias



Afrontar el momento del parto de una forma óptima



Cubrir las necesidades del crecimiento fetal



Preparar la futura lactancia materna



El embarazo es una buena ocasión para replantearse los hábitos alimentarios de manera que se favorezca un estado de salud óptimo



ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO

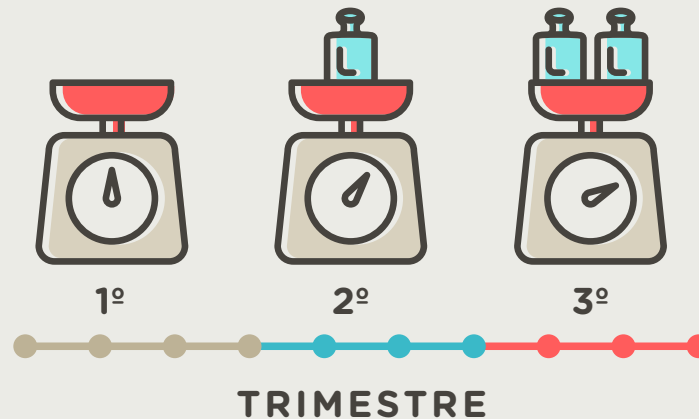


www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

¿Qué es una alimentación saludable?

NECESIDADES DE ENERGÍA

La ración calórica global debe aumentarse, a partir del segundo trimestre. No está justificado antes.



Aumentar ligeramente las raciones **no debe suponer comer por 2**



La ganancia de peso debe individualizarse en relación al peso antes del embarazo



Es imposible recomendar a las mujeres embarazadas otra cosa que: «**que coman en función de su apetito**»



ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

¿Qué es una alimentación saludable?

VITAMINAS Y MINERALES EN LA DIETA



MICRONUTRIENTES

NECESARIO SUPLEMENTAR	GRUPOS DE RIESGO O INGESTA INSUFICIENTE	SUPLEMENTAR EN ALGUNOS CASOS
ÁCIDO FÓLICO	CALCIO VITAMINA D HIERRO	YODO*

(*) En gestantes que no tomen cada día 3 raciones de lácteos, además de unos 2 gramos de sal yodada.



ALIMENTACIÓN A LO LARGO DEL DÍA



Planificar la alimentación semanal facilita la organización de la compra y la distribución y uso saludable de los alimentos a lo largo de la semana.



Tres comidas al día como mínimo y en muchas ocasiones es conveniente realizar pequeñas meriendas entre las comidas principales.



Comer en un ambiente tranquilo, masticar bien los alimentos y evitar utilizar, a diario, técnicas culinarias que aumenten mucho el contenido energético del alimento, como las frituras.



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**

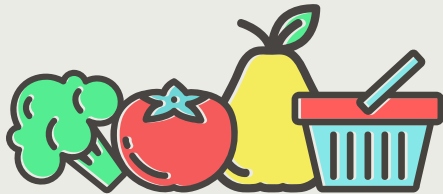


www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

¿Qué es una alimentación saludable?

RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS

Las recomendaciones de alimentos para la mujer embarazada son similares a las de la población general.



- Gran variedad de alimentos.
- Sobre todo de origen vegetal.
- Dieta mediterránea a base de alimentos de temporada.



- Todos los grupos de alimentos están permitidos y aconsejados.
- Precaución con algunos pescados azules y productos cárnicos.



- Es imprescindible conocer la ración recomendada para cada alimento.



Comer en exceso o hacerlo deficitariamente conlleva riesgo nutricionales.



HORTALIZAS



2 AL DÍA

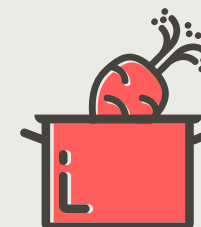
Todas las hortalizas están aconsejadas.

En comida y cena se deben planificar recetas que incluyan hortalizas.

Una vez al día deben ser crudas, en forma de ensalada y la otra cocinadas.



1 CRUDA



1 COCINADA



HORTALIZAS:
1 RACIÓN = 250 GR



Las hortalizas que se consuman en crudo deben desinfectarse antes.



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

FRUTAS

3 AL DÍA



Todas las frutas están aconsejadas.

El momento de consumo es indiferente: como postre o entre horas.

La fruta seca o deshidratada pueden ser una alternativa en las meriendas.



FRUTAS:
1 RACIÓN = 200 GR



Las frutas que se vayan a consumir enteras o con piel deben desinfectarse.



ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

CEREALES Y TUBÉRCULOS



5 A 8 AL DÍA

En este grupo encontramos:
**el pan, la pasta, cuscús,
quinoa, arroz, patata,
boniato, mandioca,...**

La recomendación de consumo implica que, en la práctica, **en todas las comidas del día se debe tener en cuenta la presencia de algún alimento de este grupo.**



RACIONES:

60 GR
PAN

70 GR
PASTA
ARROZ
QUINOA

300 GR
PATATAS

30-40 GR
CEREALES
DESAYUNO



Es muy recomendable
incluir variedades
integrales



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

LÁCTEOS



2-3 AL DIA

Lácteos deben ser bajos en grasa.
Incluirlos en desayunos y meriendas
para que el calcio no interfiera en la
absorción del hierro.



Los quesos deben estar elaborados
a partir de leche pasteurizada.

LEGUMBRES



2 VECES/SEMANA

Todas las legumbres están
permitidas.

Cocinadas o en ensaladas, **contribu-
yen a alcanzar la recomendación
de fibra diaria.**



RACIONES:

200 ML | **250 GR** | **40 GR**
LECHE | YOGUR | QUESO



LEGUMBRES:

1 RACIÓN = 200 GR



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

PESCADOS



2-3 VECES/SEMANA

Evitar el consumo de pez espada, tiburón, atún rojo y lucio en embarazadas, lactantes y niños menores de 3 años debido a su alto contenido en metales pesados.



Las preparaciones con pescado crudo (salmón ahumado, anchoas, *sushi*, *sashimi*, cebiche, *poke*, *lomi*,...) están desaconsejadas.



PESCADOS:

1 RACIÓN = 200 GR

CARNES



2-3 VECES/SEMANA

Preferiblemente carnes blancas (aves y conejo).

Carnes rojas magras (solomillo o pierna de ternera, cerdo o cordero) **no deben superar los 300 g semanales.** Y siempre bien cocinadas (no crudas).



Abstenerse de carnes deshidratadas y/o curadas si no se han congelado previamente a -25°C durante un mínimo de 10 días.



CARNES:

1 RACIÓN = 160 GR



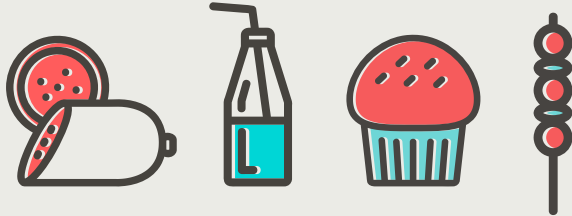
**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

ALIMENTOS DULCES Y/O GRASOS



MÁXIMO 4 AL DÍA

Este grupo engloba: **azúcar, miel, mermelada... pasteles, embutidos grasos, refrescos, aperitivos.**

No existe recomendación de consumo.

Se caracterizan por un alto contenido en azúcar, grasa y/o sal.

1 cucharada de postre de azúcar o miel



= 1 RACIÓN



RACIONES:

10 GR

AZÚCAR
MIEL
MERMELADA

30 GR

EMBUTIDOS

40 GR

GALLETAS
O SIMILARES



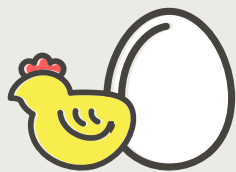
**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

HUEVOS



2-3 RACIONES SEMANA

Se recomienda la **cocción completa del huevo**.

Se desaconseja el consumo de preparaciones con huevo crudo como la mahonesa casera.



HUEVOS:
1 RACIÓN = 120 GR

FRUTOS SECOS



Recomendados en cualquier etapa de la vida y también en el embarazo.

Secos crudos o tostados sin sal.

Se pueden añadir en lácteos, guisos, ensaladas, etc.



FRUTOS SECOS:
1 RACIÓN = 20 GR



ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

ACEITE DE OLIVA VIRGEN



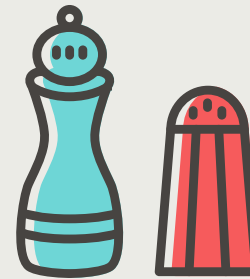
3-6 RACIONES/DÍA

Es la grasa de elección para cocinar y aliñar los platos, **preferiblemente aceite de oliva virgen extra.**



ACEITE:
1 RACIÓN = 10 ML

SAL Y CONDIMENTOS



(*) MÁXIMO
INCLUIDA LA
CONTENIDA DE
MANERA NATURAL
EN LOS ALIMENTOS

SAL 6 GR/DÍA*

Se recomienda consumir **sal yodada.**

**No abusar de los alimentos
picantes ni salados.**

La sal no debe suprimirse salvo que exista contraindicación médica.



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Recomendaciones alimentarias

BEBIDAS

La bebida de elección debe ser el **agua**, repartida a lo largo del día y en una cantidad **mínima de 1 L diario**. Para otro tipo de bebidas hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:



1 LITRO/DÍA

ZUMOS NATURALES
O 100% FRUTA



150 ML AL DÍA
MÁXIMO

CAFÉ, TÉ
O INFUSIONES



1 TAZA AL DÍA
MÁXIMO

BEBIDAS
ALCOHÓLICAS



ABSTENERSE



ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

Situaciones frecuentes:
consejos y soluciones

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son habituales durante el primer trimestre del embarazo y suelen remitir después.

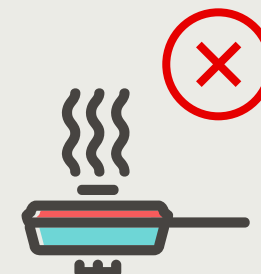
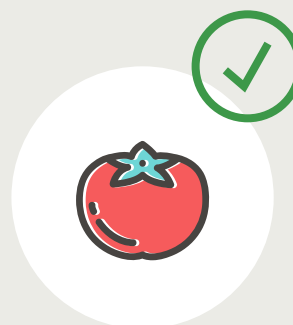
Si son frecuentes se debe controlar el riesgo de deshidratación y tratarse.

Las náuseas y vómitos parecen ser debidos a la hipersensibilidad olfativa y gustativa:

- **Los alimentos fríos son menos aromáticos que los calientes.**
- **Los alimentos hervidos o al vapor son menos aromáticos que los fritos o asados.**



Puede ayudar fraccionar la comida en pequeñas tomas cada 2-3 horas.



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



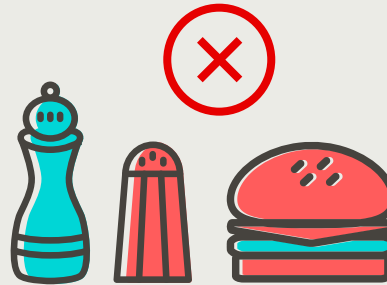
www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

**Situaciones frecuentes:
consejos y soluciones**

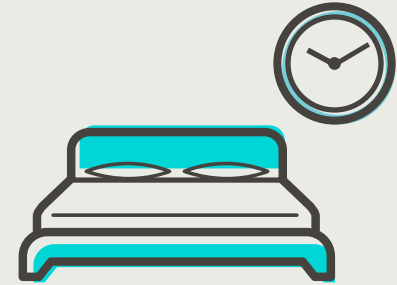
PIROSIS, REFLUJO, ARDOR



El fraccionamiento de la comida cada 2-3 horas y en pequeñas cantidades puede ayudar a mejorar el reflujo.



Evitar alimentos grasos, especiados y ácidos ayuda a disminuir las secreciones ácidas del estómago.



Se recomienda **no acostarse hasta transcurrida 1 hora después de haber comido.**



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

**Situaciones frecuentes:
consejos y soluciones**

ESTREÑIMIENTO



Mantenerse activa.

Beber suficiente agua a lo largo del día.

Consumir las raciones de **hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales** recomendadas.

ANEMIA



El ginecólogo diagnosticará el tipo de anemia y será entonces cuando se pautarán los suplementos necesarios.

Dentro de las estrategias alimentarias se puede tener en cuenta incluir en la planificación de menús los **alimentos que son fuente de hierro, ácido fólico y vitamina B12.**



**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

**Situaciones frecuentes:
consejos y soluciones**

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Muchas mujeres embarazadas presentan hipertensión aún siendo normotensas antes del embarazo.



Los consejos dietéticos se basan en **reducir el contenido de sal a 3-5g al día**, incluida la contenida de manera natural en los alimentos.

Sal = contenido en sodio x 2,5



Evitar los alimentos con contenido elevado de sal como aperitivos, productos de bollería, tortitas, barritas de cereales, conservas, embutidos, salazones, quesos, pan con sal y los precocinados.



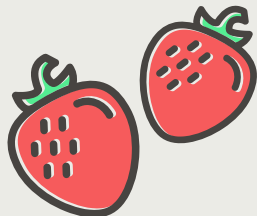
**ALIMENTACIÓN
Y EMBARAZO**



www.fedn.es
www.consejodietistasnutricionistas.com

**Situaciones frecuentes:
consejos y soluciones**

¿A QUÉ SE DEBEN LOS ANTOJOS?



Los antojos forman parte de los síntomas de un embarazo y **lo importante**, cuando hablamos de aspectos que tienen que ver con la alimentación y gestación, es **que el resultado sea saludable y no perjudique ni a tu salud ni a la de tu bebé.**



La relación de los antojos con los cambios hormonales es la que más aceptación tiene y relacionan estos cambios con una sensibilidad olfativa y gustativa que origina los antojos y rechazos de ciertos alimentos. **Hasta la fecha, todo son hipótesis sin una relación de causalidad clara.**



Los antojos se pueden satisfacer siempre y cuando no sean alimentos que supongan un riesgo para tu salud o sean alimentos no recomendados durante el embarazo.



DECÁLOGO DE ANTOJOS SALUDABLES

1. Darse un gusto de vez en cuando es parte de cualquier plan de alimentación.

2. El objetivo es **que tu hábito alimentario sea saludable.**

3. La actividad física te ayudará a gestionar el hambre y a distraerte de tus antojos.

4. Apóyate en tus familiares y amigos, tú los necesitas y ellos a ti también.

5. Los antojos saludables comienzan por una compra, **nevera y despensa saludables.**

6. Come cuando tengas hambre, sólo tu cuerpo sabe cuando debes comer.

7. Ten siempre en casa fruta y verdura fresca lista para consumir: limpia o troceada en un recipiente en la nevera.

8. Si tu antojo es solamente de **alimentos poco saludables, toma raciones pequeñas** y anota tus emociones al consumirlos. Si detectas que alguna emoción negativa está alterando tu ingesta, consulta con un experto.

9. Utiliza sustitutos saludables cuando se te antoje comida con mucho azúcar o mucha grasa.

10. Si rechazas algún alimento concreto no te preocupes, **dentro de cada grupo de alimentos tienes muchos más para elegir.**



OPCIONES SALUDABLES A ANTOJOS POCO SALUDABLES

Helados:

Yogures congelados bajos en grasa.

Frutas con nata:

Frutas con yogur cremoso bajo en grasa.

Chocolates:

Elegirlos negros, con menor porcentaje de grasa y azúcar.

Galletas:

Elegirlas con menor porcentaje de grasa y azúcar.

Cereales muy azucarados:

Mezclar en casa cereales de avena con albaricoques secos picados y un poco de canela.

Dulces o bollería:

Tostadas de pan integral con mermelada.

Aperitivos salados:

Frutos secos tostados y sin sal o brochetas de zanahoria, pepino cortado, tomate cherry con queso cremoso bajo en grasa.

Chuches:

Fruta seca: pasas, orejones, dátiles, plátano, etc.



Lo mejor es que te tomes con humor los antojos, ¡con una sonrisa saludable!, y los integres en tu alimentación de una manera sana.



Material elaborado por
**Academia Española de
Nutrición y Dietética**

Contenidos

María Colomer
Área de Educación
Alimentaria-Nutricional
(AEND)



www.academianutricionydietetica.org
www.consejodietistasnutricionistas.com



Consejo General de
Dietistas–Nutricionistas
de España



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

