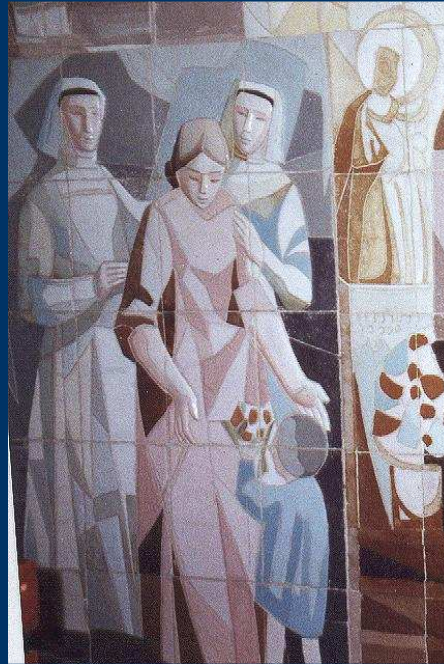


Tener un hijo o una hija es una experiencia única que toda mujer vive con intensidad. El HOSPITAL CASA DE SALUD y el Servicio de Urgencias de Ginecología pretende con estas recomendaciones colaborar y apoyar a las mujeres en el cuidado de su embarazo y posparto tal y como lleva haciendo más de 100 años.



Información revisada por el Equipo de Ginecólogos de Guardia



**Desde nuestros orígenes
estamos al servicio de la vida
cuidando especialmente
la salud materno-infantil**

Servicio de Urgencias Ginecológicas
Hospital Casa de Salud
Avda. Dr. Manuel Candela nº 41- 46021 Valencia
www.casadesalud.es



EMBARAZO Y SALUD Nº2

**Normas básicas en la
alimentación de la embarazada**



¿Debo tener una dieta especial durante el embarazo?

1

Ésta es la pregunta que se hacen muchas mujeres una vez que se enteran de su embarazo.

La dieta debe ser simplemente equilibrada, siendo después del tercer mes de embarazo cuando los requerimientos calóricos aumentan para satisfacer las necesidades del feto en crecimiento y los cambios en el cuerpo de la madre.

Una correcta nutrición ayudará a prevenir en la madre la anemia, las infecciones y la mala cicatrización de los tejidos después del parto.

¿Necesito tomar suplementos de vitaminas?

2

Se recomienda el consumo de ácido fólico (vitamina B9) desde el momento en que desee quedarse embarazada. En el primer trimestre el aporte vitamínico mediante la

alimentación suele ser suficiente, sin embargo, en etapas más avanzadas, los requerimientos de ciertas vitaminas y minerales aumentan, y puede ser necesaria la suplementación. Consulte a su ginecólogo y/o matrona.

¿Cuál debe ser mi ganancia de peso durante el embarazo?

3

Normalmente la ganancia de peso permitida en la gestación podrá variar de 9 a 15 kilos, aunque lo primordial es la nutrición y el desarrollo fetal. El aumento de peso durante la gestación dependerá del peso inicial en el momento de la concepción. El profesional encargado de controlar el embarazo le informará.

¿Existen alimentos que deben evitarse durante el embarazo?

4

Para evitar las toxiinfecciones alimentarias durante el embarazo se recomienda:

- Seguir las recomendaciones generales para la manipulación de los alimentos (por ejemplo, lavarse las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular alimentos crudos), y cocinar suficientemente los alimentos.
- Evitar comer crudo cualquier alimento de origen animal, como marisco, pescado (*sushi*), carne (*carpaccio*, embutido).
- Evitar comer pescados predadores de gran dimensión como pez espada o emperador, atún, etc.
- Evitar comer pescado ahumado que se deba mantener refrigerado, excepto en el caso de que haya sido bien cocinado (pizza).

- Evitar consumir leche o derivados lácteos no pasteurizados y los productos que contienen huevo crudo o poco cocinado.
- Evitar comer quesos frescos o de pasta suave (requesón, feta, brie, camembert, mascarpone, cuajada, burgos), si no puede verificarse por la etiqueta que estén elaborados con leche pasteurizada.

¿Cuáles son las normas básicas en la alimentación de la embarazada?

5

- Realizar 4 o 5 ingestas no copiosas durante la jornada (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), procurando sentarse a la mesa, masticar bien y disfrutar de la comida sin prisas.
- Evitar cocinar con exceso de grasa, conviene utilizar aceite de oliva.
- Es recomendable beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. No son recomendables las bebidas gaseosas, los refrescos azucarados ni las bebidas estimulantes (café, té, colas, etc.).
- En caso de que se tome un suplemento de hierro, hacerlo con vitamina C (naranja, kiwi, etc.) en ayunas para mejorar su absorción. No se debe mezclar con leche.
- Debe moderarse el consumo de sal, y la que se utilice debe ser yodada.
- No son recomendables los azúcares y los alimentos con grasas como bollería, pasteles, helados, golosinas, etc.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra (frutas, verduras) para mejorar el tránsito intestinal.