

La alimentación en el embarazo

Si usted está planeando ser mamá o está en periodo de gestación, ¡Felicitaciones! Tal vez sea el momento de informarnos sobre las recomendaciones o consejos de los que a continuación hablaremos en este artículo.

El embarazo es un periodo por el cual el cuerpo de la mujer atraviesa cambios a nivel corporal y hormonal. Es un proceso de crecimiento y desarrollo, en el cual las necesidades corporales de la mujer aumentan exponencialmente, se caracteriza por el aumento de la demanda de nutrientes, proteínas, calcio, etc. Y esto no es para menos cuando nos ponemos a pensar que debe alimentarse por dos, pues el bebé se alimenta de la mamá y depende de ésta para su desarrollo y formación. La nutrición de la madre influye desde un principio en el futuro bebé, debido a que el mismo se encuentra en pleno desarrollo de sus órganos y tejidos desde que es gestado, para que esto ocurra de manera normal el mismo debe tener el medio propicio para su desarrollo fetal.

Si bien hay un aumento del porcionado en la dieta, esto no significa que tengamos que comer el doble de lo que comíamos antes. El hecho de decir que “se come por dos” no implica que se coma literalmente el doble, de hecho lo que es recomendable es un aumento del 300 kcal diarias a partir del segundo trimestre de gestación.

Anticiparse a los cuidados

Para aquellos que están buscando formar una familia y quieren comenzar a preparar su organismo para el embarazo, es recomendable que si ya lo saben comiencen a tomar ácido fólico (vitamina B9) en forma de suplemento alimentario desde 3 meses de la concepción y hasta la semana N° 12 de gestación .

Como lo mencionamos antes, la producción de hormonas proliferan en los meses del embarazo, esto dependiendo de cada organismo puede provocar síntomas como: náuseas y vómitos. Los vómitos en general pueden provocar pérdida de minerales y nutrientes, por lo cual hay que prestar especial atención y mantenerse bien hidratada. En principio se recomienda comer pequeñas porciones de comida de tanto en tanto, en lugar de comer platos abundantes e hipercalóricos, muchas mujeres sufren de acidez o “ardores estomacales” y/o reflujo.

Pero.... ¿Cuántos kilos debo subir? En el siguiente link se lo calculamos.... Ver...