



Prometido, ¡voy a comer mejor!

Ya sé que tengo que comer todavía más sano y variado durante el embarazo. Sin embargo, confieso que no estoy muy puesta en nutrición. Entre proteínas, vitaminas, minerales... ¿cuáles son los nutrientes esenciales y dónde obtenerlos? Si al menos supiera unas normas básicas para seguir una alimentación equilibrada...

<https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor> [1]

[2] [3] [4] [5]



Prometido, ¡voy a comer mejor!

Ya sé que tengo que comer todavía más sano y variado durante el embarazo. Sin embargo, confieso que no estoy muy puesta en nutrición. Entre proteínas, vitaminas, minerales... ¿cuáles son los nutrientes esenciales y dónde obtenerlos? Si al menos supiera unas normas básicas para seguir una alimentación equilibrada...

Lunes, Septiembre 14, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Embarazada, debes comer por dos. ¡Pero eso no significa que debas comer el doble! Para satisfacer tus nuevas necesidades y las de tu bebé, intenta llevar una alimentación adaptada y de calidad. ¿Dónde está el equilibrio?

Seguir una alimentación equilibrada significa:

1. Aportar la cantidad de energía, es decir de calorías, necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Aumentar de peso durante el embarazo es normal. Se considera que un aumento de peso de unos 12 kg permite esperar un embarazo y un parto sin complicaciones. Este dato es orientativo. Evidentemente, ¡cada embarazo es único! Para que te hagas una idea, si eres una mujer adulta de complejión media y desarrollas un nivel medio de actividad, podrás establecer tu ración energética diaria en 2.200 a 2.300 calorías durante el 1º y 2º trimestre, y de 2.300 a 2.500 calorías en el tercer trimestre. Que no cunda el pánico, vamos a explicarte cómo conseguirlo ¡sin dejar de disfrutar de la comida!

2. Proporcionar los elementos necesarios para tu organismo y para el crecimiento del bebé: proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y agua.

3. Hallar el **equilibrio óptimo** entre **proteínas**, **glúcidos** y **lípidos**. El aporte energético diario debe distribuirse de la siguiente manera:

Entre el 12 y el 15% procedente de las **proteínas**, aproximadamente la mitad de origen animal y la mitad de origen vegetal. Concretamente, tus necesidades de proteínas estarán cubiertas con una o dos raciones de carne, pescado o huevo al día, tres o cuatro productos lácteos y una ración de féculas, leguminosas y cereales en una de las dos comidas principales.

Entre el 50 y el 55% procedente de los **glúcidos** (o hidratos de carbono), dando preferencia a las féculas, las frutas (2-3 al día) y las verduras (2 al día) y limitando los productos dulces. Este aporte se reparte a lo largo de todo el día. Empieza desde el desayuno, tomado una fruta o un jugo de frutas (si puede ser natural mejor) acompañado de cereales o tostadas o pan. En el almuerzo no olvides puedes consumir pan, y tomar algún plato a base de pasta o arroz o papa o bien ponerlos como acompañamiento de una carne o pescado. En la merienda, te hará bien una barrita de unos cereales o un pequeño bocadillo. Y, para cenar puedes acompañar el plato principal de pasta o unas patatas y también tomar un poco de pan.

Entre el 30 y el 35% de la energía procedente de los **lípidos**, intentando que sean grasas de buena calidad, como las que proceden del aceite de oliva o de girasol, de los pescados azules y de los frutos secos. Aunque la mantequilla y la natilla también son deliciosas, es preferible reservarlas para las

tostadas de la mañana o en pequeña cantidad para aderezar la pasta o el arroz. También hay que tener cuidado con las "grasas ocultas" como las que están presentes en los dulces y la repostería.

Si sigues otro tipo de alimentación (vegetariana, vegana, sin productos lácteos...), debes indicárselo al médico. Si es necesario, puede recetarte complementos alimenticios para evitar cualquier déficit. Además, puedes acudir a un nutricionista para asesorarte.

Si sigues otro tipo de alimentación (vegetariana, vegana, sin productos lácteos...), debes indicárselo al médico. Si es necesario, puede recetarte complementos alimenticios para evitar cualquier déficit. Además, puedes acudir a un nutricionista para asesorarte.

¡Mantengo el ritmo!

Para mantener estos objetivos, es imprescindible hacer tres comidas principales al día y dos más pequeñas a media mañana y media tarde: ni se te ocurra saltarte una, y menos aún el desayuno. Esta primera ingesta del día es particularmente importante para evitar las punzadas de hambre durante la mañana. Puede consistir en:

- 1 producto lácteo, por el aporte de calcio y las proteínas
- 1 producto de cereales, por la fibra y los glúcidos
- 1 fruta, por las vitaminas y la fibra
- 1 infusión o café suave, para la hidratación

Por ejemplo: 1 tazón de leche con cereales integrales y frutos secos + 1 vaso grande de jugo de naranjas recién exprimidas + 1 taza de café o té, o si te gusta el pan: 1 taza de té, 1 yogurt natural con 1 kiwi a dados y 2 tostadas de pan integral con un poco de aceite o mantequilla.

Puedes tomar una o dos meriendas, por la mañana y/o por la tarde. ¡Pero cuidado con su composición! No te llenes de productos azucarados y elige los cereales, las frutas y las proteínas. Por ejemplo: 1 queso fresco + 1 barrita de cereales + 1 manzana o, si te gusta más lo salado, 1 rebanada de pan integral con 1 trocito de queso + fresas.

Me adapto a mis nuevas necesidades

Durante el embarazo, se incrementan las necesidades de determinados nutrientes.

- El **ácido fólico** es importante para el desarrollo del sistema nervioso del bebé, en particular al inicio del embarazo. Se encuentra principalmente en las verduras de hoja verde, las legumbres, la yema de huevo y algunos quesos fermentados, aunque también en los cítricos. Por lo general, suele recetarse un suplemento de ácido fólico a las mujeres que manifiestan el deseo de concebir.

- El **hierro** es el principal constituyente de la hemoglobina, que aporta oxígeno a las células. Las necesidades pasan de 16 mg/día antes del embarazo a 30 mg/día en el último trimestre. Se encuentra principalmente en las carnes rojas.

- El **calcio** contribuye a la formación del esqueleto del bebé. Las mejores fuentes son la leche y los productos lácteos. Se asocia a la **vitamina D** para favorecer su fijación.

- La **vitamina C** interviene en las funciones inmunitarias. También facilita una mejor absorción del hierro. Para hacer acopio de ella, ¡consume frutas y verduras todos los días!

La forma apropiada de conservar los nutrientes

Las vitaminas y los minerales son muy frágiles. Conservación, preparación, cocción... es importante

seguir unos procedimientos correctos en cada etapa.

- Compra las frutas y verduras lo más frescas posible, pues su porcentaje de vitaminas y minerales disminuye tras su recolección.
- Consérvalas resguardadas del aire y la luz, o en la parte baja de la nevera. Lo mejor es consumirlas cuanto antes.
- Limpia bien las frutas y verduras antes de ingerirlas, pero no las dejes en remojo, de lo contrario las vitaminas se quedarán en el agua.
- Utiliza métodos de cocción suaves y rápidos: al vapor, estofadas, a la olla a presión, etc...

Para terminar, no olvides que comiendo variado ¡también haces que el bebé descubra diferentes sabores! Una manera estupenda de comunicarte con él antes de que nazca...

¡Algo para picar, por favor!

Una merienda en vaso, sencillo y muy actual:

100 g de queso fresco aromatizado con vainilla en un vaso alto.

Añádele unas frambuesas frescas o fresas cortadas en dados, o incluso, ¿por qué no? unos gajos de naranja.

Échale por encima 1 o 2 galletas especiadas desmenuzadas.

Y luego... ¡saboréalo! ¡Y sobre todo no olvides hidratarte!

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/prometido_voy_a_comer_voy_a_comer_mejor!

[3] <https://twitter.com/share?text=Prometido%2C%20%20C2%A1voy%20a%20comer%20mejor%21&url=https%3A//www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/prometido-voy-comer-mejor&title=Prometido,voy a comer mejor!>

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/2291>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>