Nutrientes clave en el embarazo

La importancia del calcio, el hierro y el ácido fólico

El calcio es un mineral indispensable para la formación de huesos y dientes, por ello es esencial que la mamá consuma una buena cuota de alimentos del grupo de leches, yogures y quesos que lo contienen en abundante cantidad.
Además, algunos nutrientes como el hierro y el ácido fólico son difíciles de cubrir sólo con la alimentación diaria, su falta puede producir anemia. Por eso el médico debe suplementarlos en forma de medicamentos (pastillas). Por ello, también, es importante incluir una porción de carnes rojas y/o blancas por lo menos una vez al día, y en caso de no consumir carnes se las puede reemplazar por legumbres y cereales acompañadas por una fruta cítrica como postre, para mejorar el aprovechamiento del hierro.
Al mismo tiempo es importante evitar tomar té, mate cocido, café y gaseosas durante o inmediatamente después de las comidas porque estas bebidas e infusiones dificultan la absorción del hierro de los alimentos vegetales.
El ácido fólico es una vitamina que tiene un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso central del bebé, sobre todo en las primeras semanas del embarazo; su falta puede ocasionar problemas de salud en el niño. A raíz de esto, también, además de tomar el suplemento que indique su médico, es bueno incluir en la alimentación vísceras (hígado, riñón) y verduras de hoja verde como lechuga, espinaca, acelga y brócoli.

¿Cómo debería cambiar la alimentación cuando la madre amamante a su niño?

A las cantidades diarias indicadas durante el embarazo se necesitaría **agregar:**
- **Leches, yogures y quesos:** 2 tazas más o su reemplazo.
- **Carnes:** 1 porción pequeña.
- **Hortalizas:** sobre todo verdes o amarillas, y si es posible crudas: 1 porción más de lo habitual; frutas 1 unidad mediana.
- **Aceite:** 1 cucharada sopera más de lo habitual.
- **Pan:** 1 chico.

En este punto es fundamental recordar el primer mensaje de las "Guías Alimentarias para la Población Infantil" Ministerio de Salud, 2006, que nos dice:

"Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años y más. ¡Este es el mejor comienzo para la vida! "

La lactancia materna ofrece innumerables beneficios para el niño, la madre y la familia, y conviene prolongarla por dos años o más:
- La leche materna es el mejor alimento; el más completo que puede recibir el niño menor de 6 meses. Le brinda al bebé todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables.
- La leche de la madre está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.
- Por eso lo ideal es la lactancia exclusiva, y debe ser el único alimento que reciba el niño durante los primeros 6 meses de vida.

Se sugiere consultar estas guías para poder implementar adecuadamente la alimentación en ésta y las siguientes etapas de la alimentación de los más pequeños **(www.ucmisalud.gov.ar/publicaciones)**

www.cristianfievre.com.ar

Es recomendable que la embarazada:
- Realice como mínimo 5 controles médicos.
- Lleve una alimentación variada y completa.
- Descanse el mayor tiempo posible (8 hs. nocturnas y 2 hs. durante el día).
- Recuerde que su alimentación necesita ser suplementada con ácido fólico y hierro.

No es recomendable que la embarazada:
- Consuma bebidas alcohólicas de ninguna naturaleza.
- Consuma medicamentos sin indicación de su médico.
- Realice grandes esfuerzos (levantar pesos excesivos, hacer ejercicios extenuantes; etc.)
- Fume.

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Embarazo y Nutrición

Para una alimentación saludable

La alimentación adecuada durante el embarazo es de vital importancia tanto para la futura mamá como para que el bebé que está creciendo en su panza nazca con un buen peso. También para preparar la producción de leche materna, que es el alimento ideal para el recién nacido y el único alimento recomendable durante los primeros 6 meses de su vida.

La mayor necesidad de nutrientes comienza en el cuarto mes de embarazo, período en que el feto aumenta rápidamente su tamaño y su peso. Si bien las necesidades aumentan, esto *¡no significa que la embarazada deba comer por dos!,* lo que necesita es tener una alimentación variada y completa, que incluya los 6 grupos básicos de alimentos en su justa proporción.

Es indispensable que asista a los controles médicos para seguir las recomendaciones de acuerdo a cada caso en particular.

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Comer variado es bueno para vivir con salud.

La alimentación debe ser variada y completa

TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES.
Consumirlos proporcionadamente, en las cantidades aquí mencionadas, ayuda a vivir con salud.

Hay que tener en cuenta que ***es más importante la calidad que la cantidad.***

La alimentación debe ser variada y completa, para que aporte todos los nutrientes necesarios en sus cantidades óptimas. Para ello debemos observar en la **Gráfica de la Alimentación Saludable**, los 6 grupos de alimentos básicos y las cantidades diarias de cada grupo recomendadas para una mujer embarazada, recordando, de ser necesario, que los planes de alimentación específicos deben ser siempre individuales.

La alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los grupos básicos, porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar.

5 Aceites, Frutas Secas, Semillas y Grasas: son fuente de energía y de vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.

4 Carnes y Huevos: nos ofrecen las mejores proteínas y todas las carnes son fuente principal de hierro y zinc. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza, pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves.

3 Leche, Yogur y Quesos: nos ofrecen proteínas completas de muy alto valor y son fuente principal de Calcio.

6 Azúcares y Dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

2 Verduras y Frutas: son fuente principal de muchas vitaminas (C, A y otras), de fibra y de sustancias minerales, como por ejemplo, potasio, magnesio, etc. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

1 Cereales: en este grupo, se encuentran el arroz, la avena, la cebada, el maíz y el trigo. Sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas como arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja que son fuente principal de hidratos de carbono y de fibras.

Cantidades diarias recomendadas de alimentos

1 Cereales: copos de cereales, panes, harinas, féculas y legumbres
- ½ plato de arroz, polenta u otros cereales cocidos (que hasta 2 veces por semana pueden reemplazarse por 2 porciones de pizza o tarta, **ó** 2 empanadas). **Más:**
- 3 cucharadas de legumbres cocidas (porotos, arvejas, garbanzos, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones **ó** ½ plato de legumbres a la semana). **Más:**
- 3 pancitos chicos. Un pancito chico es igual a:
  - 4 tostadas de pan francés **ó**
  - 2 rebanadas de pan lacteado **ó**
  - 2 rebanadas de pan integral **ó**
  - ½ taza de copos de cereales.

Dos veces por semana se puede reemplazar un pancito por 6 galletitas **ó** 1 factura.

2 Verduras y frutas:
- 1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha, ají, tomate, repollo; etc.). **Más:**
- 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zapallo, zapallito, papas, batatas, cebollas; etc.). **Más:**
- 2 frutas medianas **ó** 4 chicas **ó** 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos; si es posible incluir una fruta cítrica todos los días.

3 Leche, yogur y queso:
- 3 tazas tamaño desayuno de leche líquida o alguno de sus reemplazos. Una taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:
  - 2 cucharadas de leche en polvo
  - 1 pote de yogur
  - 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco
  - 3 fetas de queso de máquina
  - 6 cucharadas soperas de queso untable entero
  - 3 cucharadas de queso de rallar

4 Carnes y huevos: las cantidades recomendadas son algunas de estas opciones:
- 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla o de hígado **ó**
- ½ plato de carne picada bien cocida o cubitos de mondongo o riñón o lengua **ó**
- ¼ de pollo chico sin piel o 1 milanesa grande **ó**
- 1 filet de pescado **ó**
- 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero.

Una vez por semana se pueden reemplazar por: 4 fetas de fiambre desgrasado tipo jamón cocido, paleta o pastrón más 1 huevo 3 a 4 veces por semana.

5 Aceites, frutas secas, semillas y grasas:
- 4 cucharadas soperas de aceite. **Más:**
- un puñadito de frutas secas o semillas, una o dos veces por semana.

6 Azúcares y dulces:
- 7 cucharaditas de azúcar **más** 3 cucharaditas de mermelada o dulce **ó** 1 feta fina de dulce compacto.

Dos veces por semana se puede reemplazar el azúcar y los dulces por un alfajor chico **ó** 1 porción de postre o helado.

Es bueno que toda la familia tenga en cuenta los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

AADYND, 2000
(www.aadynd.org.ar)
Ministerio de Salud
(www.msal.gov.ar)
(www.ucmisalud.gov.ar)

Para vivir con salud es bueno...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras, de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable a lo largo de todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con los otros.