

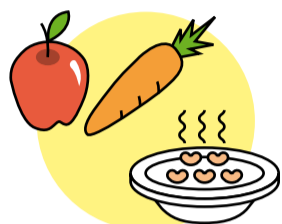
Alimentación durante el embarazo

# Comida sana, bebé contento



Es un programa de Extensión de la Universidad Mayor, orientado a compartir con la comunidad el conocimiento que se genera y discute en sus aulas, para orientar las decisiones y mejorar la calidad de vida de las personas. Encuéntrelo cada viernes en La Tercera. Para mayor información, visite [www.mayorbienestar.cl](http://www.mayorbienestar.cl)

## Dieta saludable



Comer alimentos tales como arroz, fideos integrales, verduras, frutas y legumbres, ya que poseen el nutriente fibra.



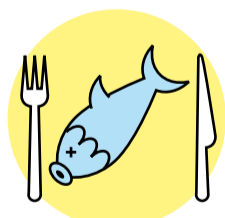
Consumir cuatro porciones de lácteos bajos en grasa al día, como leche, yogurt, quesillo, entre otros.



El nutriente hierro, presente en carne de vacuno baja en grasa, aves y pescado, también es vital para una alimentación balanceada.



Beber mucha agua y consumir menos sal y azúcar.



Es necesario ingerir el ácido graso docosaetanoico, contenido en pescados grasos, principalmente salmón, atún y jurel.

**En el período de gestación, es vital que la futura madre cambie sus hábitos alimenticios para que su hijo o hija reciba todos los nutrientes necesarios y así nazca sano y fuerte.**

Apenas una mujer anuncia que está embarazada uno de los primeros consejos que escucha es que "debe comer por dos".

Sin embargo, la alimentación durante la gestación no significa consumir una doble ración de comida, sino que más bien va por el lado de adoptar una nutrición equilibrada y variada.

Una de las principales razones para asumir este nuevo tipo de dieta es que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes que necesita la mujer y el bebé que viene en camino.

Una embarazada tiende a aumentar 12 kilos, dependiendo de su dieta al final de la gestación. Por esa razón, es muy importante conocer el estado nutricional de la futura madre para prescribirle una alimentación adecuada y que aumente de peso de acuerdo con su contextura y peso inicial.

Es normal que la mujer suba algunos kilos en su embarazo. Pero con esto también se produce un aumento en las necesidades nutricionales, proteicas, energé-

cas, vitamínicas y de minerales.

Para Mirella Buitrago, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, los cuidados básicos que debe tener una mujer que espera a un bebé son alimentarse equilibradamente, no fumar, no beber bebidas alcohólicas y realizar actividad física adecuada a su capacidad.

### Calidad y variedad

Con tal de que la futura madre tenga un embarazo saludable solo debe comer 150 calorías extra de comidas nutritivas. Por lo tanto, se aconseja que la mujer se programe para realizar cinco comidas al día, cuatro principales y una a media mañana.

En una primera etapa de la gestación, la embarazada debe evitar comer embutidos, patés y otros alimentos que se comen crudos, debido a que podría contraer toxoplasmosis, una infección que afectaría al bebé que aún no ha nacido.

La profesional sugiere consumir fibra, nutriente que se encuentra en diversos alimentos como arroz, fideos integrales, verduras, frutas y legumbres.

"Para evitar la pérdida ósea por el aumento de requerimiento de calcio, es necesario que ingiera lácteos bajos en grasa", dice la profesora de la Universidad Mayor, Mirella Buitrago.

Un elemento que contribuye a la formación del cerebro del feto es el ácido graso docosaetanoico, contenido en pescados grasos como salmón, atún y jurel. No obstante, la futura madre los debe consumir todos cocidos, para evitar contagiarse de algún parásito, lo que puede resultar dañino para el bebé. Una buena hidratación es igual de significativa durante el embarazo, puesto que ayuda a que el cuerpo de la futura madre se compense debido al aumento en el volumen de sangre.

Para corroborar que una mujer en gestación se está alimentando bien, siempre se debe controlar el aumento de peso en cada control médico, porque si bien es normal que una embarazada suba sus kilos, resultaría contraproducente que incrementara excesivamente su peso, ya que podría tener importantes riesgos durante el parto y también provocar aumentos de glucemia y presión arterial en la madre.

Por ello, la futura mamá debe derribar ese mito de que durante la espera de su hijo o hija tiene que comer por dos personas. Lo primordial es alimentarse saludable y equilibradamente, con tal de que el retoño llegue con la marraqueta bajo el brazo.

### Recomendaciones:

- ✓ Solo consuma mariscos y pescados cocidos.
- ✓ No coma huevos crudos.
- ✓ No tome café.
- ✓ Limite el consumo de té y bebidas cola.

Fuente: Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Mayor.



TODO PARA LOGRARLO

[www.umayor.cl](http://www.umayor.cl) ☎ 600 328 1000

POSTULACIONES:  
Manuel Montt 367 Providencia, Santiago  
Avda. Alemania 0261, Temuco

ADMISIÓN  
2009



UNIVERSIDAD MAYOR  
para espíritus emprendedores

Concedido a la acreditación por:  
CICHE  
Middle States Commission  
on Higher Education  
100 North 3rd Street, Suite 1000  
Philadelphia, PA 19106, USA

Acreditada  
CNC  
Comisión Nacional  
de Acreditación