



Durante el embarazo la mujer debe cuidar en extremo su dieta, ya que la vida del recién nacido depende de la buena alimentación de la madre. Las embarazadas tienen que comer en cantidad suficiente para sustentar a una pequeña vida, pero sobre todo deben comer con variedad y calidad.

Normalmente una futura mamá engordará entre kilo y kilo y medio por cada mes de embarazo, lo que significa que aumentará entre 12 y 14 kilos de peso durante el periodo de gestación. Superar esas cifras representa un peso excesivo que supone un exceso de grasa para la madre y el niño, no ganar los kilos suficientes también es perjudicial para el bebé, sobre todo si el aumento de peso es inferior a los 4,5 kilos. Las dietas de adelgazamiento están totalmente prohibidas durante el embarazo ya que el feto recibe menos nutrientes de los que debería.

Las comidas deben ser ricas en alimentos en los que estén presentes, de manera abundante, los alimentos frescos, fundamentalmente cereales, frutas, verduras, pescado, carnes, huevos y lácteos.

Respecto a las necesidades calóricas de una embarazada, no son tantas como se ha creído tradicionalmente. Para el correcto desarrollo del feto es suficiente con incrementar 250 calorías más la dieta diaria. Es muy importante que gran parte de este aumento esté bien nutrido de proteínas (pescado, carne, huevos, legumbres y lácteos).

Las proteínas de los productos de origen animal y de las legumbres son básicas para la dieta del ser humano. Tampoco faltarán en su alimentación los vegetales (frutas y hortalizas) y los cereales, siempre ricos en fibra y sin azúcar.

Por otra parte, hay que evitar el consumo de grasas, que provienen fundamentalmente de alimentos fritos, refrescos, jugos embotellados y dulces. La sal es necesaria para el embarazo y no debe suprimirse de la dieta, pero hay que usarla con moderación.

La vitamina fundamental para las mujeres en estado de gestación es el ácido fólico. Perteneciente al grupo B, podemos encontrarla en las verduras de hoja verde, los espárragos, las legumbres y el hígado. Para las embarazadas es imprescindible tomar al menos 0,4 mg. de esta vitamina cada día, principalmente en las primeras semanas.

Una buena provisión de ácido fólico ayuda a proteger al feto de contraer ciertos defectos congénitos de la espina dorsal y del cerebro. Si se diesen casos de carencias de esta sustancia, ya que mediante la alimentación exclusivamente puede ser difícil obtener toda la cantidad que se necesita, el especialista puede recomendar complejos vitamínicos adicionales.

Hábitos alimenticios y saludables
Como costumbre sana, una mujer embarazada debe hacer tres comidas diarias, aunque si se dan molestias estomacales, se pueden ampliar a cinco o seis raciones, reduciendo, como es lógico, la cantidad de alimentos en cada una de ellas. Para superar el hambre entre comidas, el queso, el yogur, el zumo, las frutas y las verduras deberán ser los mejores tentempiés, desechando las fuentes de grasa, como pasteles, aperitivos de patata o bebidas azucaradas.

Una mujer en estado de gestación requiere tener su cuerpo bien hidratado y por eso ha de beber mucho líquido. Se recomienda que, como mínimo, la futura mamá beba unos ocho vasos de líquido diario. El agua se pu-

de complementar con un vaso de zumo de frutas y un par de vasos de leche.

Por otra parte, una embarazada deberá ser cauta con la ingesta de cafeína. Ha de tener cuidado con el café, el té, las bebidas estimulantes y el chocolate. Todos estos productos tienen cafeína en distintas cantidades y dicha sustancia debe suministrarse con moderación.

Respecto a otros hábitos, no alimenticios en este caso, está totalmente prohibido fumar y beber alcohol. También es esencial no tomar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.

Esta es una lista de requerimientos diarios que necesita una embarazada por tipo de alimento. No olvides que se trata de una guía orientativa y que, en realidad, es un médico el que mejor te puede asesorar respecto a cada caso concreto:

Fruta (2-4 raciones): recuerda que una ración equivale a media taza de fruta cortada, una fruta mediana (como una pera o una manzana) o a tres ciruelas.

Cereales (6-11 raciones): una ración equivale a una rebanada de pan, 150 gr de cereales o 100 gr de arroz o pasta.

Lácteos (3-4 raciones): una ración es un vaso de leche, dos yogures, 150 gr de queso fresco o un flan.

Proteínas (2-3 raciones): una ración es un filete de carne roja, de pollo, de pescado, o bien dos huevos.

Verduras (3-5 raciones): una taza de verduras crudas o media taza de verdura cocida.

