

Alimentación saludable durante el embarazo



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos



Describir el concepto de alimentación saludable durante el embarazo.



Identificar los principales grupos de alimentos y nutrientes esenciales para la mujer embarazada.



Mencionar los beneficios de mantener una alimentación saludable para la madre y el desarrollo del bebé.

¿Qué es la alimentación saludable?

Alimentación Saludable

Consiste en consumir una variedad de alimentos nutritivos que aporten los nutrientes que el cuerpo necesita.



Ayuda a mantener la salud, la energía y el bienestar.

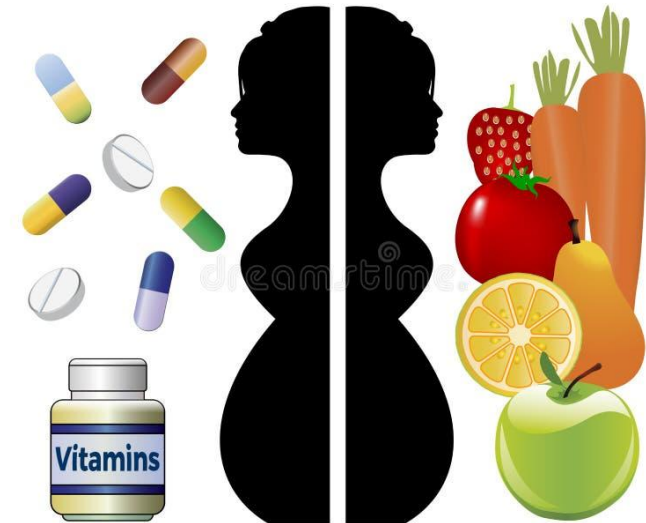
Durante el embarazo, una buena alimentación apoya el crecimiento y desarrollo del bebé y la salud de la madre.

Alimentación durante el embarazo

Durante el embarazo es importante seguir las recomendaciones y principios básicos de una alimentación saludable.

Además de elegir alimentos sanos, es importante tomar una vitamina prenatal diaria; su médico le recomendará la que sea mejor para usted.

Consulte con su médico si tiene una alimentación vegetariana o si padece alguna enfermedad.



Grupos de alimentos para una alimentación saludable:



Frutas

Proveen vitaminas, minerales y fibra.

Ejemplo: guineo, papaya, mango, manzana, piña.

Vegetales

Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes importantes.

Ejemplo: espinaca, brócoli, zanahoria, calabaza, tomate.

Granos

Son la principal fuente de energía para el cuerpo.

Preferir **granos integrales** como arroz integral, avena o pan integral.

Proteínas

Ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé.

Ejemplo: pollo, pescado, huevos, habichuelas, lentejas.

Lácteos

Aportan calcio para los huesos y dientes del bebé.

Ejemplos: leche, yogur, queso o alternativas fortificadas.

Agua

Es esencial para mantener el cuerpo hidratado. Ayuda a transportar nutrientes al bebé.

Nutrientes importantes durante el embarazo

Ácido fólico

Ayuda a prevenir defectos del tubo neural.

Fuentes: vegetales verdes, habichuelas y cereales fortificados.

Hierro

Ayuda a prevenir anemia y transporta oxígeno al bebé.

Fuentes: carnes magras, espinaca, lentejas.

Calcio

Importante para el desarrollo de huesos y dientes del bebé.

Fuentes: leche, yogur, queso.



Proteínas

Apoya el crecimiento de tejidos del bebé.

Fuentes: pollo, pescado, huevos, legumbres.





Beneficios de una alimentación saludable en el embarazo

Mantener una alimentación saludable durante el embarazo puede ayudar a:

- Apoyar el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.
- Mantener niveles adecuados de energía en la madre.
- Reducir el riesgo de anemia y diabetes gestacional.
- Promover un aumento de peso saludable durante el embarazo.
- Contribuir a un embarazo más saludable para la madre y el bebé.

Verduras y Hortalizas (vegetales)



Son una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



Consumir vegetales le aporta beneficios a la salud y le protege contra ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades.



Pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas, bajas en sodio.



Frutas

Aportan gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Consumir frutas le aporta beneficios a la salud y le protege contra ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades.

Consuma variedad de frutas de todo tipo, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas.

Cereales integrales



Aportan una alta cantidad de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y carbohidratos.



Consumir granos enteros le ayuda a perder peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.



Elija pan integral, avena, arroz integral, pasta de granos, harina de trigo.

Proteínas

Proporcionan aminoácidos esenciales para construir, reparar y mantener tejidos.

Elija carne de cerdo magra, cortes magros de carne de res, pavo, pollo sin piel, entre otros.

Sustituya la carne por lentejas, frijoles, soya, tofu y hamburguesas vegetarianas, entre otros.



Ejemplos para el control de las porciones



Durante el embarazo, evite lo siguiente:



Carnes, pescados o huevos **crudos o poco cocidos**



Pescados con **alto contenido de mercurio**



Leche o productos lácteos **no pasteurizados**

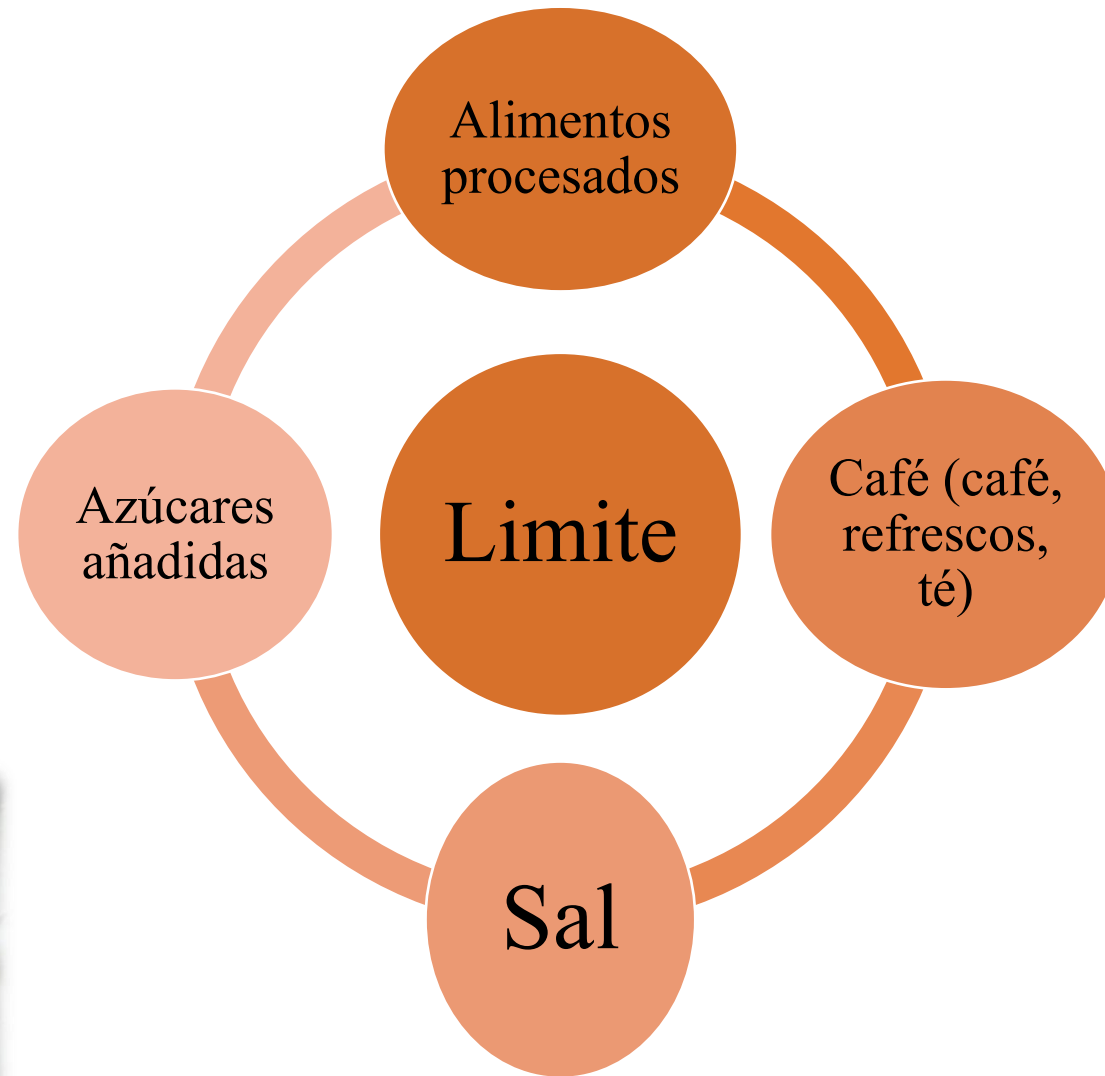


Embutidos o carnes frías sin recalentar (jamón, salami, pavo)



Alcohol

Límite el consumo de:



Meriendas saludables para embarazadas

Las meriendas saludables ayudan a **mantener energía durante el día y aportar nutrientes importantes para el bebé.**



Opciones de meriendas:

Yogur bajo en grasa con fruta fresca

Manzana o guineo con mantequilla de maní

Galletas integrales con queso bajo en grasa

Batida de frutas con leche o yogurt

Zanahorias o pepinos con hummus

Un puñado de nueces o almendras

Avena con frutas

Aumento de peso recomendado durante el embarazo

Durante el embarazo es normal y necesario aumentar de peso, ya que ayuda al crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

La cantidad de peso recomendada puede variar según el peso antes del embarazo.

Bajo peso: 28-40 libras

Sobrepeso: 15-25 libras

Peso saludable antes del embarazo: 25-35 libras

Obesidad: 11-20 libras



Recomendaciones para manejar náuseas y acidez con la alimentación

Para aliviar las náuseas:

- Realizar pequeñas porciones de alimentos varias veces al día.
- Evitar comidas muy grasosas o muy condimentadas.
- Consumir alimentos livianos como galletas saladas, tostadas, arroz blanco o pasta sin salsa.
- Tomar líquidos entre comidas y no durante las comidas.

Para aliviar la acidez:

- Consumir porciones pequeñas de alimentos varias veces al día.
- Evitar alimentos fritos, grasosos o muy picantes.
- Evitar acostarse inmediatamente luego de comer.
- Elevar ligeramente la cabeza al dormir.

Realice actividad física*



Realice actividad física moderada al menos 150 minutos por semana.



Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular de leves a moderados.



Limite el tiempo dedicado a las actividades sedentarias.



*Consulte con su médico antes de comenzar

Mantener buena hidratación.

Asegurar nutrientes esenciales como ácido fólico, hierro, calcio y proteínas.

Evitar alimentos de no recomendados durante el embarazo.

Mantener una alimentación balanceada con frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos.

Durante el embarazo es clave:

Consultar con un nutricionista para recomendaciones individualizadas.

Omega 3

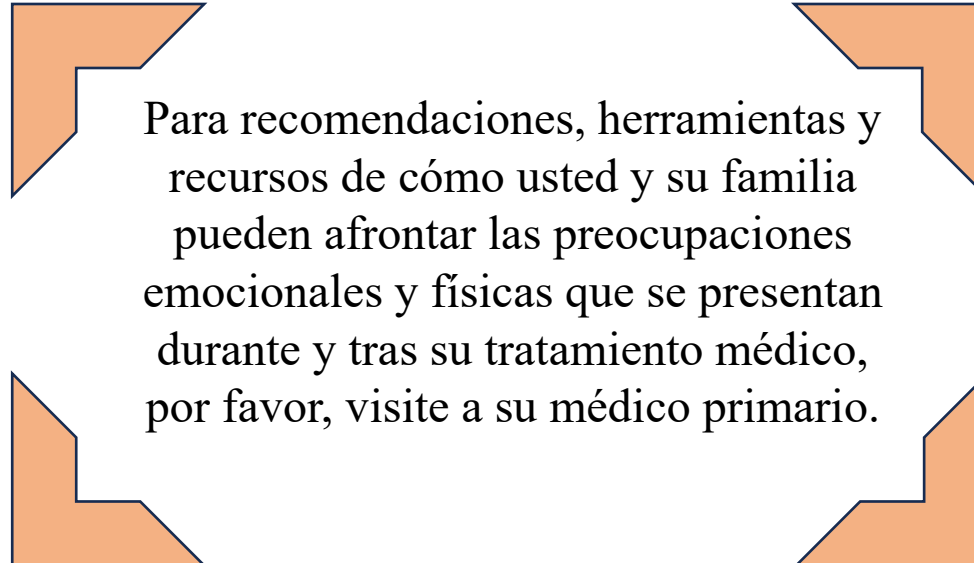


Referencias

- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>
- <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>
- <https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos>
- <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- <https://www.salud.pr.gov/CMS/DOWNLOAD/8616>
- <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>
- <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/healthy-eating/index.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>



Aspecto Social y Emocional



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/7 días a la semana


1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¡Gracias por su atención!



Descargue nuestra aplicación móvil



Síguenos en las redes como:

- [First Medical Health Plan, Inc.](#)



Acceda a nuestra página web: www.firstmedicalpr.com

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389