

NUTRICIÓN NOTICIAS

La nutrición adecuada para el periodo de embarazo y lactancia

El Instituto Tomás Pascual Sanz ofrece las claves para un momento fundamental



Durante el embarazo y la lactancia, la mujer se encuentra en uno de los momentos de su vida en los que parece estar más predispuesta a mejorar su estilo de vida, incluyendo sus hábitos alimentarios.

En la mujer embarazada y en el periodo de lactancia la dieta debe ajustarse al estado fisiológico y al momento que condiciona esta nueva etapa.

POCOS AZÚCARES

Una dieta sana para una mujer embarazada debe contener alimentos con un alto contenido nutricional, mientras que debe ser pobre en aquellos alimentos de escasa densidad en nutrientes, como son los azúcares y los alimentos refinados. Si la dieta materna no aporta los nutrientes y energía necesarios, serán captados, de cualquiera de las maneras, de las reservas maternas protegiendo el crecimiento y desarrollo fetal.

Por el contrario, un aporte excesivo supondrá el almacenamiento en forma de tejido graso materno. Se ha calculado que para una misma actividad física sería necesario aumentar aproximadamente 300 kcal/día durante el segundo y tercer trimestre. Durante el embarazo, la dieta puede requerir suplementos de minerales o de vitaminas, especialmente hierro, calcio, vitaminas D y ácido fólico, vitamina fundamental para las mujeres en estado de gestación. Los máximos requerimientos de hierro se

PIRAMIDE ALIMENTARIA EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA



La pirámide alimentaria prioriza los grupos de alimentos más necesarios, colocándolos en el lugar que le corresponde según la frecuencia con la que se deben consumir en una dieta saludable y detallando en qué cantidad.

producen en la segunda mitad del embarazo, mientras que los requerimientos de folatos son mayores en el periodo preconceptual y primeras semanas de embarazo.

Una dieta saludable para una mujer embarazada y durante la lactancia se basa fundamental-

mente en aumentar la cantidad de cereales, frutas, verduras, patatas, hortalizas y legumbres. Debe limitarse el consumo de aceites y grasas, sobre todo las grasas saturadas y se recomienda consumir carnes o pescados a la plancha o hervidos. Es importante controlar la canti-

dad de aceite que se utiliza al condimentar los alimentos, así como la utilización frecuente de salsas elaboradas con alto contenido en azúcares, grasas y aditivos.

También conviene limitar la ingesta excesiva de sodio para evitar el desarrollo de hipertensión.

sión, así como la ganancia inadecuada de peso. En la lactancia, la alimentación de la madre debe evolucionar en calidad y cantidad, de acuerdo con los diferentes requerimientos nutricionales del recién nacido. Debe ser rica en energía, lípidos, proteínas y vitaminas con el fin de que se cubran las necesidades para la producción de leche materna de gran calidad nutricional.

CALIDAD DEL ALIMENTO

Es por esto que la calidad de los alimentos consumidos por la madre tiene consecuencias directas en el volumen y composición de la leche, sobre su propia salud y la del lactante.

Parte de las necesidades energéticas adicionales para la producción de la leche durante los primeros meses de la lactancia se satisfacen con las reservas de grasas acumuladas sobre todo durante el tercer trimestre de embarazo. La energía deberá estar aumentada en 500 kcal/día y las proteínas en 2 g/Kg peso/día. Los otros nutrientes en cantidad similar que durante la gestación.

Tanto en el embarazo como en la lactancia es muy importante la correcta hidratación mediante la ingesta adecuada de líquidos, recomendándose al menos el consumo diario de 6-8 vasos de agua y la ingesta de zumos naturales, caldos, sopas.

TABLA ORIENTATIVA

Los requerimientos energéticos y nutricionales

ENERGÍA	MACRONUTRIENTES	VITAMINAS	MINERALES
Energía: se deben aumentar unas 300 kcal/día durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo, y alrededor de 500 kcal/día en el periodo de la lactancia.	Las cantidades adecuadas de proteínas deben rondar el 12-15%, las de los lípidos 25-30%, y los hidratos de carbono deben suponer el 50-60%.	Todas necesitan estar aumentadas en la gestación, en especial el ácido fólico (acelgas, espinacas, nueces, almendras, coles, repollo, escarola e hígado...) y la vitamina D (angulas, atún, bonito, caballa, palometa, hígado de cerdo y tomar moderadamente el sol). Excepción la vitamina A.	Se deben aumentar el hierro (almejas, berberechos, morcilla, hígado, cereales integrales, judías, maíz) calcio (leche, quesos, sardinas) y fósforo especialmente. Además también son importantes el cinc, yodo y magnesio.

EL MENÚ

• DESAYUNO

Yogur con cereales integrales o muesli.
Zumo de naranja natural.

• ALMUERZO

Dos frutas variadas o macedonia.
De fruta natural.
Infusión.

• COMIDA

Risotto de cebolleta tierna y calabaza.
Lenguado al aroma de naranja.
Pan integral.
Fruta fresca.

• MERIENDA

Yogur o cuajada con nueces y pasas.

• CENA

Espinacas salteadas con piñones.
Tortilla española.
Pan integral.
Fruta fresca.

RECETAS

• RISSOTO DE CEBOLLETA TIERNA Y CALABAZA

Ingredientes (1 p):

- 60 g de arroz integral.
- 100 g de calabaza (sin piel).
- 25 g de cebolleta.
- 25 g de puerro.
- 50 g de zanahoria.
- 15 g de aceite de oliva.

• LENGUADO AL AROMA DE NARANJA

Ingredientes (1 p):

- 150 g de lenguado.
- 25 g de cebolla morada.
- 100ml zumo de naranja natural.
- 15 g de aceite de oliva.

EN EL MERCADO

Lista de la compra semanal

1 paquete de cereales integrales ricos en fibra de 325 g aprox. Pan integral (barra 180-200g) a diario. 250 g galletas con fibra y bajas en grasa tipo "digestive". 1 kg de tomates. 6 cogollos de lechuga. 500 g de espinacas crudas, aceitunas... 500 g de brócoli. 5-6 pimientos rojos/verdes. 500 g de zanahorias. 500 g de cebolla, cebolleta... 500 g de guisantes. 4-5 patatas medianas. 1 kg de manzanas. 2 kg de naranjas zumo.	1 kg de kiwi. 4 plátanos. 500 g de fresas o cualquier fruto rojo. 500 g de piña. Media docena de huevos (3-4 unidades a la semana). 2 filetes de ternera magra de 120 g cada uno. 500 g de pechuga de pollo o pavo. 250 g de conejo. 2 rodajas de salmón de 120 g aprox cada una. 2 rodajas de merluza de 120 g aprox cada una. 250 g de sardinas frescas, caballa, chicharro...	250 g de marisco. 150 g de legumbres (lentejas, garbanzos...) 250 g de arroz. 250 g de pasta, mejor integral. 4 l leche semidesnatada. 6-8 yogures naturales. 200 g queso semicurado. 120 g de frutos secos (almendras, nueces...) 250 g de aceite de oliva. * En lo que respecta a dulces de chocolate, helados, postres elaborados... Una unidad a la semana.
---	--	--

RACIONES RECOMENDADAS

CEREALES	VERDURAS Y HORTALIZAS	FRUTAS	LÁCTEOS	ALIMENTOS TIPO PROTEICO	ALIMENTOS GRASOS	AGUA
7-9 raciones Pan, pasta, cereales, patatas	2 raciones mínimo de hoja verde, amarillas, rojas	3-4 raciones diarias (al menos 1 cítrico)	4 raciones	2 raciones diarias [alternar 3-4 raciones por semana de pescado, carne, huevos y legumbres]	3-6 raciones de aceite de oliva 3-7 de frutos secos	Mínimo 6-8 vasos diarios

Alimentos imprescindibles

• Cereales de desayuno bajos en azúcar, lentejas, garbanzos, patatas, arroz, panes, galletitas saladas o galletas altas en fibra.

• Verduras: todo tipo de verduras, preferentemente de hoja verde y también las de colores amarillo, rojo y anaranjado.

• Todo tipo de frutas, especialmente las que tengan mucho contenido en vitamina C como las fresas, naranjas, kiwis, etc. No le privas y abusa de las frutas rojas...

• Leche, queso, yogur y productos hechos con leche como postres lácteos caseros, cuidando la cantidad de azúcar que le añades (arroz con leche, flan de huevo, etc.).

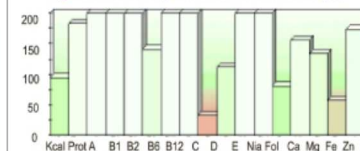
• Carnes (rojas y blancas pero preferentemente magras), pescados, huevos, mariscos...

• Aceite de oliva, mantequilla (consumo moderado) etc.



EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ

Ingestas Reales respecto a las Recomendadas (%)

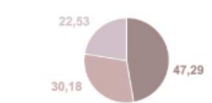


% Calórico Macronutrientes



- Proteínas 17,11 (Rec 12%)
- Glúcidos 44,18 (Rec 55%)
- Grasas 38,72 (Rec 33%)

Perfil Lipido



- A.G.Mono 47,29 (Rec 50%)
- A.G.Poli 30,18 (Rec 25%)
- A.G.Sat 22,53 (Rec 25%)