

Servicio Médico Integral
Departamento de Nutrición

Nutrición en el Embarazo



En el embarazo es fundamental:

- Mantener una alimentación **saludable y variada**, para aportar los nutrientes necesarios para ti y tu bebe.
- Beber **AGUA** en cantidad suficiente, para mantenerte hidratada.
- **No olvidar realizar SIEMPRE los 4 tiempos de comida:** desayuno, almuerzo, merienda y cena!
- Excluir el consumo de hígado durante la gestación.
- Moderar/evitar el consumo de gaseosas cola, maté, café (negro) y té (en grandes cantidades).
- Evitar el consumo de alcohol y de tabaco.

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día.



Vegetales y Frutas



- Se recomienda consumir 5 porciones al día, crudas y/o cocidas.
- Es importante lavar y desinfectar las mismas previo a su consumo.
- La “Guía Alimentaria para la población Uruguaya” del Ministerio de Salud, recomienda:



Vegetales y Frutas

Ideas de preparación

Vegetales	Frutas
Crudos o cocidos	Natural
Ensaladas	Ensaladas
Puré	Puré
Al horno o a la parrilla (ejemplo: calabaza, berenjena)	Cocidas al horno o en compota
Tartas (ejemplo: pascualina, zapallitos)	Mezcladas con granola, avena, gelatina, etc
Tortillas, Souffle	
Salteados	

Leguminosas



- Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja.
- Este grupo se caracteriza por aportar:
 - Energía al organismo, por su alto contenido de carbohidratos.
 - Fibra
 - Vitaminas del complejo B
- Se recomienda comenzar a **incluirlo con mayor frecuencia** en nuestra alimentación!!!
- **Ideas de preparación:** ensaladas, guisos y cazuelas, hamburguesas, faina (de harina de garbanzo o lentejas), hummus

Cereales, tubérculos y panificados



- Estos grupos son los que realizan el mayor **aporte energético** al organismo!!
- Deben ser incluidos en las 4 comidas principales, combinados con otros grupos de alimentos.
- Los cereales y tubérculos, un plato mediano repartido en almuerzo y cena.

Cereales, tubérculos y panificados



- **Cereales:** arroz, fideos, sémola, harina de maíz (polenta), tapioca, cous cous, quínoa, mijo, pasta fresca, harina de trigo (masa de tartas), almidón de maíz (salsa blanca), avena, entre otros.
- **Tubérculos:** papa y boniato.
- **Panificados:** siempre incluidos en desayuno y merienda, en cantidades moderadas y acompañados por un lácteo y una fruta.
 - Pan flauta o de molde. Galletas marinas, de arroz, al agua, integrales y de salvado, cereales sin azúcar, entre otros.
 - Para consumo diario: elegir los elaborados con poca cantidad de grasa.
 - Pueden realizarse de manera casera

Lácteos



Una porcion equivale a:

- ✓ Leche (entera o descremada, según la situación): 1 taza de 250 cc.
- ✓ Yogures naturales o frutados: 1 vaso grande.
- ✓ Quesos de corte: 2 fetas de máquina o un trozo (30 gr.)
- En el desayuno y merienda, o como colación (entre horas).
- En el embarazo es necesario consumir **3 porciones** al día, dado que las necesidades de calcio aumentan en esta etapa de la vida.
- **Ideas de preparación:** cremas, arroz con leche, flanes, salsa blanca.

Carnes



- Vacuna, pollo, pescado, cordero y cerdo, entre otras.
- Aportan **hierro y proteínas** de buena calidad, además de minerales, vitaminas y grasas.
- Es fundamental el consumo de una porción mediana en forma diaria. Siempre **bien cocidas!**
- El consumo de hígado NO se aconseja durante el embarazo.
- Es importante disminuir la ingesta de derivados de las carnes, tales como fiambres y embutidos.
- Evitar el consumo de fiambres crudos tales como salame, longaniza y jamón crudo!

Pescado



- Merluza, pescadilla, lenguado, abadejo
- Aporta grasas esenciales para el organismo, entre ellas Omega 3
- Se recomienda incluirlo al menos 2 veces por semana
- Siempre bien cocido
- **Ideas de preparación:** a la plancha, al horno, en milanesa, en croquetas, tartas, empanadas.

Huevos



- Se recomienda el consumo de 3 – 4 huevos por semana.
- Aportan proteínas, grasas y vitaminas.
- La clara es una proteína de buena calidad, que puede ser consumida diariamente (y en algunos casos puede sustituir el consumo de carne).
- Es importante cocinarlo totalmente
- **Ideas de preparación:** ensaladas, tortilla, soufflé, tartas, etc

Aceites



- Aceite de canola, de oliva, de soja, girasol alto-oleico, de maíz, de girasol, de arroz, entre otros.
- Es importante incluirlos en forma diaria, tanto en almuerzo como en cena, pero en CRUDO.
- Se caracterizan por realizar un gran aporte energético (en pequeñas cantidades de aceite).
- Aportan grasas esenciales y antioxidantes.
- Los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, castañas) y la palta aportan grasas de muy buena calidad, así como las grasas del pescado!!

Azúcares y dulces



- Azúcar blanca, rubia y morena, mascabo o negra. Miel. Dulces, mermeladas y jaleas.
- Se recomienda un consumo moderado en forma diaria, es decir en pequeñas cantidades en desayuno y merienda.
- Se debe tener presente que el azúcar también se encuentra en bebidas gaseosas azucaradas, aguas saborizadas, caramelos, golosinas, helados, alfajores y galletas dulces, entre otros.
- Sucralosa: Es edulcorante aconsejado en el embarazo y lactancia

Para recordar:



- El embarazo es una oportunidad para que toda la familia se alimente de manera más saludable
- Lo que la mujer coma durante el embarazo es clave para ella y para el futuro del bebe.
- La comida que la mamá elija durante el embarazo incidirá en la salud del bebe y en los alimentos que va a elegir durante toda su vida.



Algunas recomendaciones

- La comida casera siempre es la mejor opción
- Utilizar el freezer puede ayudar a lograr una dieta más variada.
 - Tener pescado, carnes, verduras congeladas, hamburguesas de leguminosas, tartas
- Planificar las compras, incluyendo verduras y frutas frescas
- Disminuir el consumo de sal y azúcar, así como alimentos que lo contengan
- Disfrutar del momento de comer, dejar de lado distracciones como pantallas, celulares, etc.

Algunas molestias frecuentes durante el embarazo: ESTREÑIMIENTO

- 2 litros de agua al día o más

Cuando hay dificultad para consumir agua, una opción es saborizarla de forma natural con frutas y especias, como limón, naranja, mandarina, menta, jengibre, canela, orejones de ciruela o las que más les gusten

- Consumo diario de vegetales y frutas así como leguminosas, que son ricos en fibra.

El zapallito, el zapallo, calabaza, acelga y espinaca son los vegetales que más colaboran a normalizar la función intestinal.

- Agregar avena a los rellenos de pasteles y tartas, para aumentar el aporte de fibra.

Algunas molestias frecuentes durante el embarazo: ACIDEZ

- Evita frituras, salsas, tucos y los condimentos picantes (así como los alimentos que los contiene, por ejemplo, la pasta rellena).
- Preferir bebidas sin gas.
- Realiza las 4 comidas livianas e ingestas entre medio, en base a cremas o frutas en compota/horno.
- Prefiere las frutas y vegetales sin cascara ni semillas y de ser posible consúmelas cocidas.

A top-down view of a kitchen counter filled with fresh ingredients. The counter is a dark, textured grey. In the top left, there are several pieces of salmon, some raw and some cooked, along with a whole fish head. A small wooden bowl contains white salt. To the right, there's a large piece of cooked salmon on a wooden board, garnished with herbs and spices. A bowl of white beans is visible in the top right. In the center, a glass jar contains a red spice blend. The bottom half of the counter is filled with various vegetables: a whole red tomato, a green bell pepper, several mushrooms, a bunch of asparagus, a head of lettuce, a bunch of spinach, a whole garlic bulb, and a bunch of cherry tomatoes. A wooden mortar and pestle is on the left, and a wooden spoon with spices is on the right. A lemon is also visible on the left side. The text "¡ Muchas Gracias!" is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font.

¡ Muchas Gracias!

Bibliografía

- UNICEF. Oficina de Uruguay, RUANDI, Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Salud de la Niñez. 33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo / Florencia Cerruti [et al.]. - Montevideo: UNICEF, RUANDI, MSP; 2008.
- Ministerio de Salud, Dirección General de la Salud, Área Programática Nutrición. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. Montevideo: Ministerio de Salud; 2016
- Ministerio de Salud, Dirección General de Salud. Norma Nacional de Lactancia Materna. Montevideo: Ministerio de Salud; 2017