

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Los hidratos de carbono o glúcidos

Comparte esto

X



Los hidratos de carbono o glúcidos

Los hidratos de carbono son imprescindibles durante el embarazo puesto que aportan energía. Pero, cuidado, no todos los alimentos que contienen glúcidos sirven por igual. Aprende a diferenciarlos y a integrarlos correctamente en tu alimentación diaria.

<https://www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Los hidratos de carbono o glúcidos

Los hidratos de carbono son imprescindibles durante el embarazo puesto que aportan energía. Pero, cuidado, no todos los alimentos que contienen glúcidos sirven por igual. Aprende a diferenciarlos y a integrarlos correctamente en tu alimentación diaria.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Qué son los hidratos de carbono?

Junto con las grasas, los **hidratos de carbono** son los principales fuentes de energía para tu bebé y para la futura madre. Su deficiencia puede provocar sensación de cansancio, extenuación y punzadas de hambre durante todo el embarazo.

A partir del cuarto mes, las necesidades de insulina llegan incluso a triplicarse por la influencia de las hormonas del embarazo, que generan una cierta resistencia. La insulina permite al cuerpo utilizar los hidratos de carbono, su principal tarea es transformarlos para almacenarlos en la masa grasa, y así mantener la glucemia en un nivel normal. Cuando el páncreas no puede suplir esta demanda extra de insulina, se desarrolla una diabetes que solo dura el tiempo del embarazo: la diabetes gestacional. La embarazada que la padece debe someterse a una dieta especial.

En la dieta

Hay dos clases de hidratos de carbono:

- Los **productos de sabor dulce** como el azúcar, miel, chocolate, caramelos, pasteles, jaleas y frutas, entre otros... Estos alimentos tienen hidratos de carbono simples que el organismo absorbe con bastante rapidez.
- Los **alimentos harinosos** (pasta, arroz, patata...), los cereales (trigo, el trigo bulgur...) y las legumbres (lentejas, frijoles rojos, garbanzos...) aportan sobre todo hidratos de carbono complejos, que contribuyen a la sensación de saciedad porque se asimilan más lentamente. Dentro de esta categoría, no todos los alimentos son iguales.

Trucos prácticos

- Prefiero los hidratos de carbono complejos como las legumbres y los cereales, estos aportan energía duradera.
- Distribuye el consumo de glúcidos a lo largo de tu día. Así evitarás la fatiga, los mareos y los antojos, no te olvides de tomarlos por la mañana.

- Entre 50- 60 % del aporte calórico diario debe provenir de hidratos de carbono. Además, integra fuentes de fibra. Puedes incluir pan y cereales integrales en diferentes momentos del día. Aquí te mostramos algunos ejemplos que te aportarán la energía de calidad que necesitas:

- Para **desayunar**: pan integral o tostadas o cereales integrales con aceite y tomate y/o queso o jamón+ 1 lácteo + 1 fruta y 1 té o café (suave o descafeinado).

- Para **almorzar**: pasta, arroz, legumbres o patatas + carne o pescado o huevo + guarnición de verdura + ensalada + fruta + refresco natural.

Y acaba las demás comidas con una fruta o queso fresco con fruta y miel para endulzarlo. Permítete una porción de chocolate con el café, cómete unas galletas en la merienda... Verás que se trata de hallar el equilibrio entre darse el gusto y mantener la moderación. Sí, sí, ¡puede hacerse!

- Para **merendar**: + 1 fruta + galletas o cereales + 1 lácteo

- Para **cenar**: sopa o verdura + carne o pescado o huevo (intentar alternar) con ensalada de guarnición+ fruta y/o lácteo + té.

- El consumo de productos dulces debe ser **moderado**, al final de las comidas, por placer. O si experimentas una sensación de mareo.

"Con el embarazo, me apetecen los dulces: galletas, chocolate, caramelos, mermelada ¡me he vuelto muy golosa! ¿Es grave, doctor?"

La respuesta del experto: Los antojos son muy normales, tu consumo energético ha aumentado, lo que sumado al efecto de las hormonas provoca repetidos ataques de hambre. Si no tienes problemas de salud, ¡date un capricho de vez en cuando con tu postre preferido! Nada más no abuses de esos gustitos.

¿Sabías que...? No todas las diferentes fuentes proteicas aportan la misma calidad de materias grasas. Las omega 3 son de las mejores ya que influyen en el desarrollo cerebral del feto y previenen los síntomas de la depresión post parto. Las puedes encontrar en el pescado azul: salmón, sardina, atún.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/los_hidratos_de_hidratos_de_carbono_o_glucidos

[3] <https://twitter.com/share?text=Los%20hidratos%20de%20carbono%20o%20gl%C3%BAcidos&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/los-hidratos-de-carbono-o-glucidos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2226>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>