

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

[Inicio](#) > Lo prometo, ¡voy a comer mejor!

Comparte esto

X



Lo prometo, ¡voy a comer mejor!

Todos lo dicen, hay que comer sano y variado durante el embarazo. Sin embargo, confieso que la nutrición no es mi fuerte. Entre proteínas, vitaminas, minerales... ¿cuáles son los nutrientes esenciales y dónde puedo obtenerlos? Si al menos supiera algunas normas básicas para seguir una alimentación equilibrada...

<https://www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor> ^[1]

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



Lo prometo, ¡voy a comer mejor!

Todos lo dicen, hay que comer sano y variado durante el embarazo. Sin embargo, confieso que la nutrición no es mi fuerte. Entre proteínas, vitaminas, minerales... ¿cuáles son los nutrientes esenciales y dónde puedo obtenerlos? Si al menos supiera algunas normas básicas para seguir una alimentación equilibrada...

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

“Mujer embarazada, debe comer por dos”. Lo has oído y visto en varias partes. ¡Pero eso no significa que debas comer el doble de! Para satisfacer tus necesidades y las de tu bebé, intenta llevar una alimentación adaptada y de calidad. ¡Todo es sobre el equilibrio!

Una alimentación equilibrada significa:

1. **Alimentación que da energía**, es decir de calorías que son necesarias para el funcionamiento del organismo. Subir de peso durante el embarazo es totalmente normal. De hecho, se considera que un aumento de unos 12 kg permite esperar un embarazo y un parto sin complicaciones. Sin embargo, este dato es orientativo. Ya que... ¡cada embarazo es único!

Si realizas un nivel medio de actividad eres una mujer adulta de complexión media, podrás establecer tu ingesta energética diaria en 2.200 a 2.300 calorías durante el primer y segundo trimestre, y de 2.300 a 2.500 calorías en el 3º trimestre. No sientas pánico, vamos a explicarte cómo conseguirlo ¡sin dejar de disfrutar de cada bocado!

2. Proveer los **elementos necesarios** tanto para tu organismo, como para el crecimiento del bebé. Los alimentos que consumes son fuente de proteínas, vitaminas, minerales, fibra, glúcidos, lípidos, y agua.

3. Encontrar el equilibrio entre proteínas, glúcidos y lípidos. El aporte energético diario se distribuye así:

Las **proteínas** abarcan entre el **12 y el 15%**, procedente de la mitad de origen animal y la mitad de origen vegetal aproximadamente. Tus necesidades de proteínas estarán satisfechas con 1 o 2 raciones de carne, pescado o huevo al día, 3 o 4 productos lácteos y una ración de féculas en una de las dos comidas principales.

El aporte diario de los **glúcidos** (o hidratos de carbono), ronda entre el **50 y el 55%**. La fuente de preferencia son las féculas, las frutas (2-3 al día) y las verduras (2 al día) y limitando los productos dulces. Inicia su consumo desde el desayuno. Prueba una fruta o un jugo de frutas (natural preferiblemente) acompañado de cereales, tostadas o pan. Durante el almuerzo puedes consumir pan, y tomar algún plato a base de pasta, arroz o papa, o bien, poner glúcidos como guarniciones de una carne o pescado. Para la merienda, puedes comer una barrita de cereal. Y por último, para la cena puedes acompañar el plato principal de pasta o unas patatas.

Mientras que los **lípidos**, deben aportar entre el **30 y el 35%** de la energía. Procura consumir grasas de buena calidad, como las que proceden del aceite de girasol o de oliva, de los pescados azules (sardinas) y de los frutos secos. La mantequilla y la natilla son deliciosas, pero es preferible reservarlas para las tostadas de la mañana o en pequeña cantidad para aderezar la pasta o el arroz. Ten cuidado con las

"grasas ocultas" como las que están presentes en los dulces y la repostería.

Si tienes otro tipo de alimentación (vegetariana, vegana, sin productos lácteos...), debes comentárselo al médico. Si lo considera necesario, podría recetarte complementos alimenticios para evitar cualquier déficit. También puedes acudir a un nutricionista para asesorarte.

¡Todo a su tiempo!

Para mantener los objetivos anteriores, es clave realizar tres comidas principales al día y dos meriendas, una a media mañana y otra a media tarde. Ni se te ocurra saltarte una, y menos aún el desayuno. Esta primera comida del día es particularmente importante para evitar las punzadas de hambre durante la mañana. Puede consistir en:

- 1 infusión o café suave, para hidratarte
- 1 producto de cereales, por la fibra y los glúcidos
- 1 producto lácteo, por el aporte de calcio y las proteínas
- 1 fruta, por las vitaminas y la fibra

Mira este ejemplo para el desayuno:

1 tazón de leche con cereales integrales y frutos secos + 1 vaso grande de jugo de naranjas recién exprimidas + 1 taza de café o té, o si te gusta el pan: 1 taza de té, 1 yogurt natural con 1 kiwi a dados y 2 tostadas de pan integral con un poco de mantequilla.

Y para la merienda: escoge cereales, las frutas y las proteínas. Por ejemplo: 1 queso fresco + 1 barrita de cereales + 1 manzana o, si te gusta más lo salado, 1 rebanada de pan integral con 1 trocito de queso + fresas.

Adaptarse a las nuevas necesidades

Durante estos nueve meses, las necesidades de determinados nutrientes se incrementan.

- El **ácido fólico** es crucial para el desarrollo del sistema nervioso del bebé. Consúmelo en particular al inicio del embarazo. Lo puedes encontrar en las verduras de hoja verde, las legumbres, la yema de huevo, algunos quesos fermentados, y en los cítricos. Por lo general, los médicos recetan un suplemento de ácido fólico a las mujeres que manifiestan el deseo de tener un bebé.
- El **hierro** que es el principal constituyente de la hemoglobina. Este nutriente aporta oxígeno a las células. Las necesidades de hierro pasan de 16 mg/día antes del embarazo a 30 mg/día en el último trimestre. Las carnes rojas son la fuente por excelencia de este mineral.
- El **calcio** contribuye a la formación del sistema óseo del bebé. Las fuentes más ricas son la leche y los productos lácteos. Se asocia a la vitamina D para favorecer su fijación.
- Consume **vitamina C** para fortalecer las funciones inmunitarias. Además, esta vitamina también facilita una mejor absorción del hierro. ¡Come frutas y verduras todos los días!

La manera apropiada de conservar los nutrientes

Las **vitaminas** y los **minerales** son muy frágiles. Conservación, preparación, cocción... es importante seguir unos procedimientos correctos en cada etapa.

- Escoge las frutas y verduras lo más frescas posible, pues su porcentaje de vitaminas y minerales disminuye tras su recolección.

- Consérvalas en un lugar fresco, o en la parte baja de la refrigeradora. Lo mejor es consumirlas cuanto antes.

- Lava bien las frutas y verduras antes de comerlas, pero nunca las dejes en remojo, de lo contrario las vitaminas se quedarán en el agua.

- Utiliza métodos de cocción suaves y rápidos: al vapor, estofadas, a la olla a presión, etc...

¡Quiero algo para picar, por favor!

Una merienda en vaso, sencilla y muy actual:

100 g de queso fresco aromatizado con vainilla en un vaso alto.

Añádele unas frambuesas frescas o fresas cortadas en dados, o incluso, ¿por qué no? unos gajos de naranja.

Échale por encima 1 o 2 galletas especiadas desmenuzadas.

Para terminar, no olvides que comiendo variado ¡tu bebé explora diferentes sabores! Una manera estupenda de comunicarte con él antes de que nazca...

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/prometido_voy_a_comer_mejor.jpg

[3] <https://twitter.com/share?text=Lo%20prometo%20a%20comer%20mejor%21&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/lo-prometo-voy-comer-mejor>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2291>

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