

La alimentación en el embarazo explicada por Psicofertilidad Natural

Hay muchos mitos alrededor del embarazo, especialmente en lo referente a la alimentación

"¿Estás embarazada? – Ahora tienes que comer por dos, -Me ha dicho mi amiga que tuvo una hija el año pasado, que a ella le dijeron que tiene que comer un 30% de hidratos de carbono, y así una larga lista de consejos", comenta Esther García Ripoll, nutricionista de PsicoFertilidad Natural.

Esto es lo que suele pasar en el momento en que se confirma un embarazo, "se mezclan las pautas que dan los profesionales sanitarios con todo lo que dicen nuestra madre, nuestra amiga y la revista que compró tu prima la semana pasada, lo que esto genera es un colapso mental para una futura madre preocupada que ya no sabe ni si es bueno comer un tomate", explica.

La alimentación en el embarazo no deja de ser una alimentación saludable con alguna peculiaridad concreta, pero ¿qué es una alimentación saludable? ¿Qué se entiende por alimentación saludable?

Una dieta rica en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva virgen, consumo moderado de carne blanca y pescado, lácteos con bajo contenido de grasas y consumo esporádico de carne roja, y consumo muy bajo azúcares, grasas y alimentos salados. Esta es la definición más simple de alimentación saludable, aunque se pueden matizar siempre cosas y variará dependiendo de la persona, recordando que la alimentación debe estar siempre personalizada y en el caso de una embarazada, también.

"En cuanto a las típicas frases de comer por dos, el porcentaje de micro/macronutrientes estándar para el embarazo o cuántas calorías debo consumir no ayudan a aclarar las ideas de estas futuras madres, ya que no existe una distribución de macro y micronutrientes concreta para todas las embarazadas. La cantidad de comida que se ingiera dependerá del hambre que tenga esa persona, siendo suficiente para el aumento de necesidades durante el embarazo, pero sin excederse, ya que el aumento de peso tiene que ser progresivo y controlado. Tampoco hay que distribuir en porcentajes concretos o por calorías, simplemente comer alimentos saludables y apetecibles.", explica.

Si bien es cierto que no hay que mantener una dieta muy específica durante estos meses, sí que se dan periodos concretos en los que se sufren distintos síntomas y patologías que pueden entorpecer el estado de salud, como por ejemplo la acidez de estómago, las náuseas, el estreñimiento o la anemia, entre otros.

Hay ciertos alimentos que pueden ayudar o empeorar estos síntomas:

En el caso de la acidez de estómago, que se da cuando los jugos gástricos suben hacia el esófago dando sensación de acidez o quemazón, suele aparecer durante la noche en la última fase de embarazo. La acidez puede disminuir si se evita el consumo de alimentos picantes, ácidos, refrescos, cafeína, alimentos con muchas grasas (incluidos los alimentos fritos, fastfood y muy procesados). Distribuir la comida en más tomas puede ayudar a no saturar al estómago con mucha comida de golpe. Existen otros factores que pueden afectar como son el tabaco, no reposar bien la comida, acostarse justo después de comer o llevar ropa muy ajustada en la zona del estómago.

En cuanto a las náuseas, que se dan en la primera etapa del embarazo sobretodo, existen algunas pautas que pueden ayudar, como, por ejemplo, no abusar de comidas pesadas y copiosas, como son las comidas muy grasas que pueden llevar a digestiones complejas.

Además, evitar aquellos alimentos que produzcan rechazo ya sea por el olor, el sabor o la textura. Cambiar las temperaturas, cocciones, de estos, puede ayudar a volver a introducirlos en la dieta.

En el caso de que se dé un mal funcionamiento del intestino y se produzca estreñimiento, también existen algunos alimentos y pautas que pueden ayudar; como, por ejemplo, beber mucha agua, aumentar el consumo de fibra, consumiendo más cantidad de legumbres y cambiar los cereales refinados por los cereales en su forma integral, aumentar el consumo de frutos secos, y aumentar las raciones de verdura y fruta al día, entre otras cosas.

La anemia también suele ser una afección frecuente durante el embarazo, en este caso se debe tener especial cuidado con sustancias y alimentos que pueden reducir su absorción tales como el café y el té, alimentos ricos en trigo, alimentos muy cocidos, o un consumo muy elevado de lácteos. También existen alimentos que ayudan a una mejor absorción del hierro como son los alimentos ricos en Vitamina C. Las frutas y verduras son alimentos que contienen mucha de esta vitamina, por eso entre otras cosas se recomienda tomar un alto contenido de frutas y verduras. Tomar una pieza de fruta rica en vitamina C antes o después de comer legumbres o alimentos ricos en hierro puede ayudar a aumentar su absorción.

Estas pautas dadas para casos concretos se deben aplicar aunque no existan estas afecciones, de esta forma se evitará que ocurran, por lo que, aumentar el consumo de fibra, o ácidos grasos esenciales, o aumentar el consumo de frutas y verduras va a ser beneficioso durante todo el embarazo.

Hay que tener especial cuidado con los alimentos crudos y embutidos por que pueden causar toxoplasmosis, y tener también cuidado con los tóxicos (como los plásticos y el mercurio, entre otros).

Durante el embarazo es necesario un consumo más elevado de ácido fólico, yodo y hierro, en la mayoría de los casos se recomienda suplementarlo para evitar problemas durante el embarazo y futuras patologías en el bebé.

Existen casos especiales y concretos como por ejemplo cuando se sigue una dieta vegana o vegetariana, en estos casos, al igual que en población general que sigue este tipo de alimentación, se recomienda la suplementación de Vitamina B12.

En el caso de embarazadas con problemas de tiroides, intolerancias, alergias concretas o diabetes gestacional o diabetes mellitus tipo I o II, es aconsejable que un especialista recomiende pautas concretas.

Datos de contacto:

Agencia Comunicación Mad & Cor

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>