

PATIENT EDUCATION



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

El Embarazo • SP001

La nutrición durante el embarazo

El buen alimento es importante durante el embarazo. Es necesario alimentarse bien para satisfacer las exigencias mayores de su cuerpo, y también las del **feto**. Aunque puede requerir un poco de esfuerzo, planear y consumir comidas y meriendas (bocadillos) saludables durante el embarazo les brindarán a usted y a su feto grandes beneficios. Si no ha llevado una dieta saludable hasta ahora, el embarazo es una magnífica oportunidad para cambiar viejas costumbres y crear hábitos nuevos y saludables.

Este folleto explica

- *la buena nutrición y cómo planear comidas saludables*
- *los cinco grupos de alimentos y las vitaminas y minerales esenciales*
- *el aumento de peso*
- *situaciones especiales sobre la nutrición*

La buena nutrición

Mientras está embarazada, los alimentos que consume suministran los **nutrientes** que proporcionan la energía que necesita para las actividades del cuerpo y el desarrollo del feto. Consumir una variedad de alimentos saludables es la mejor manera de darle a usted y al feto la nutrición que ambos necesitan. También puede obtener nutrientes mediante pastillas o capsulas que contienen vitaminas y minerales (que también se llaman “suplementos”).

La planificación de comidas saludables

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha facilitado la manera de lograrlo en www.choosemyplate.gov. Esta página en Internet ayuda a todas

las personas, tanto a los que llevan una dieta como a los niños y a las mujeres embarazadas, a aprender a preparar alimentos saludables en cada comida. Alimentarse saludablemente no solo ofrece beneficios para usted y el feto sino que crea buenos hábitos de alimentación para toda la familia.

Mediante MyPlate (Mi plato), puede obtener un plan personalizado de nutrición y actividades físicas usando el programa de registro diario que se llama “SuperTracker”. Este programa le muestra los alimentos y las cantidades que necesita consumir de ellos todos los días durante cada **trimestre** del embarazo. Las cantidades se calculan según su estatura, peso antes del embarazo, la fecha prevista del parto y la cantidad de ejercicio que hace en la semana. Las cantidades de alimentos se proporcionan en los tamaños

convencionales que casi toda la gente conoce, como tazas y onzas.

Los cinco grupos de alimentos

Para tener una idea de cómo funciona el programa MyPlate, la Tabla 1 contiene los alimentos que una mujer embarazada con un peso normal antes del embarazo debe consumir en cada trimestre del embarazo. Notará que los alimentos se dividen en cinco grupos:

1. Granos—El pan, la pasta, la avena, el cereal y las tortillas son granos. La mitad de los que consume debe consistir en granos integrales. Los granos integrales son aquellos que no han sido procesados y que contienen el grano entero. Estos son la avena, la cebada, la quínoa, el arroz integral y el trigo machucado (trigo bulgur). Los productos elaborados con estos alimentos también cuentan como granos integrales. Busque las palabras “grano integral” en la etiqueta del producto.
2. Frutas—Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas. El jugo preparado enteramente de fruta también cuenta. La mitad de su plato debe consistir en frutas y vegetales.

3. Vegetales—Los vegetales pueden ser crudos o cocidos, congelados, enlatados, secos o jugo 100% de vegetales. Use hojas de color verde oscuro para preparar ensaladas.
4. Alimentos de proteína—Los alimentos de proteína incluyen la carne, las aves, los mariscos, los frijoles (o habichuelas) y los guisantes (o chícharos), los huevos, los productos procesados de soya, las nueces y las semillas. Incluye una variedad de proteínas y elija carnes y aves sin grasa o con poca grasa.
5. Productos lácteos—La leche y los productos elaborados con leche, como el queso, el yogur y el helado (nieve), componen el grupo de productos lácteos. Asegúrese de consumir productos lácteos pasteurizados. Elija variedades sin grasa o bajos en grasa (1%).

Los aceites y las grasas son otra parte de una alimentación saludable. Aunque no son un grupo de alimentos, le proporcionan nutrientes importantes. Durante el embarazo, las grasas que consume brindan energía y ayudan a formar muchos de los órganos fetales y la **placenta**.

Tabla 1. Opciones de alimentos diarios

A continuación figura el aporte dietético diario recomendado para una mujer embarazada con peso normal que hace menos de 30 minutos de ejercicio al día.

	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre	Ejemplos de alimentos
Total de calorías al día	1,800	2,200	2,400	
Granos	6 onzas	7 onzas	8 onzas	1 onza equivale a 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz cocido, ½ taza de pasta cocida, 3 tazas de palomitas de maíz o 5 galletas de trigo integral
Vegetales	2½ tazas	3 tazas	3 tazas	2 tazas de vegetales de hojas crudas cuentan como 1 taza
Frutas	1½ tazas	2 tazas	2 tazas	1 naranja grande, 1 melocotón (durazno) grande, 1 manzana pequeña, 8 fresas grandes o ½ taza de frutas secas cuentan como 1 taza de frutas frescas
Productos lácteos	3 tazas	3 tazas	3 tazas	2 rebanadas pequeñas de queso suizo o ⅓ de taza de queso rallado cuentan como 1 taza
Alimentos con proteína	5 onzas	6 onzas	6½ onzas	1 onza de carne baja en grasa, aves o mariscos; 1 huevo; 1 cucharadita de mantequilla de maní (cacahuete); ½ onza de nueces o semillas o ¼ de taza de frijoles cocidos cuentan como 1 onza
Grasas y aceites	5 cucharaditas	7 cucharaditas	7 cucharaditas	Aceitunas, algunos pescados, aguacates y nuece
Calorías sin valor alimenticio	No más de 161 calorías	No más de 266 calorías	No más de 330 calorías	Estas calorías provienen de azúcares agregadas y grasas sólidas que proporcionan muy poco valor nutritivo

Los aceites en la comida provienen principalmente de vegetales, como el aceite de oliva, los aceites de nueces y el aceite de semillas de uva, y se pueden encontrar en ciertos alimentos, como en algunos pescados, el aguacate, las nueces y las aceitunas. La mayoría de las grasas y los aceites en su dieta debe provenir de vegetales. Limite las grasas sólidas, como las que provienen de animales. Las grasas sólidas también se pueden encontrar en alimentos procesados.

Vitaminas y minerales esenciales

Las vitaminas y los minerales desempeñan una labor importante en todas las funciones del cuerpo. En el embarazo, necesita más ácido fólico y hierro que una mujer que no está embarazada (consulte la Tabla 2). Tomar un suplemento multivitamínico prenatal puede garantizar que reciba estas cantidades adicionales. Una dieta bien balanceada debe suministrar todas las demás vitaminas y minerales que necesita en el embarazo.

Ácido fólico

El ácido fólico, que también se denomina folato, es una vitamina B que es importante para las mujeres embarazadas. Antes del embarazo y durante el embarazo, necesita 400 microgramos de ácido fólico al día

para ayudar a prevenir algunos defectos congénitos graves en el cerebro y la columna vertebral del feto, que se conocen como **defectos del tubo neural**. Las pautas dietéticas actuales recomiendan que las mujeres embarazadas reciban por lo menos 600 microgramos de ácido fólico al día proveniente de todas las fuentes. Muchos alimentos contienen ácido fólico, como el cereal, el pan y la pasta enriquecidos; el maní (caca-huate); los vegetales de hojas verde oscuro; el jugo de naranja y los frijoles. Puede que sea difícil recibir la cantidad recomendada de ácido fólico de los alimentos solamente. Por este motivo, todas las mujeres embarazadas y todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar un suplemento vitamínico diario que contenga ácido fólico. Si tuvo un embarazo previo afectado por un defecto del tubo neural o si toma un medicamento anticonvulsivo, debe recibir una dosis diaria más alta de ácido fólico (4 mg) como un suplemento separado 1 mes antes de tratar de quedar embarazada y durante los 3 primeros meses del embarazo.

Hierro

El cuerpo usa el hierro para producir una sustancia en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a los órganos y los tejidos. Durante el embarazo, necesita

Tabla 2. Vitaminas y minerales esenciales durante el embarazo

<i>Nutriente (aporte dietético diario recomendado)</i>	<i>Por qué lo necesitan usted y su bebé</i>	<i>Mejores fuente</i>
Calcio (1,300 mg para las edades 14–18 años; 1,000 mg para las edades de 19–50 años)	Forma huesos y dientes fuertes	Leche, queso y yogur pasteurizados; sardinas; hojas de color verde oscuro
Hierro (27 mg)	Ayuda a que los glóbulos rojos lleven oxígeno al bebé	Carne roja baja en grasa, aves, pescado, frijoles y guisantes (chícharos) secos, cereales, jugo de ciruelas pasas
Vitamina A (770 microgramos)	Forma una piel saludable y es beneficiosa para la vista; promueve el desarrollo de los huesos	Zanahorias; hojas de color verde oscuro; batata dulce (camote)
Vitamina C (85 mg)	Promueve la salud de las encías, los dientes y los huesos; ayuda en la absorción de hierro	Frutas cítricas, brócoli, tomates, fresas
Vitamina D (600 unidades internacionales)	Forma los huesos y los dientes del bebé; promueve la salud de la visión y la piel	Luz solar, leche enriquecida, pescado alto en grasa como el salmón
Vitamina B ₆ (1.9 mg)	Promueve la formación de glóbulos rojos; ayuda al cuerpo a usar la proteína, la grasa y carbohidratos	Carne de res, hígado, cerdo, jamón, cereales integrales, plátanos (guineos)
Vitamina B ₁₂ (2.6 microgramos)	Mantiene el sistema nervioso; es necesaria para la formación de glóbulos rojos	Carne, pescado, aves, leche (los vegetarianos deben tomar un suplemento)
Ácido fólico (600 microgramos)	Ayuda a evitar defectos congénitos cerebrales y de la columna vertebral	Hojas de color verde oscuro, jugo de naranja, frijoles, cereales fortificados, pan y pasta enriquecidos, nueces

recibir una cantidad adicional de hierro que es aproximadamente el doble de lo que necesita una mujer que no está embarazada. Este hierro adicional ayuda al cuerpo a producir más sangre para suministrar oxígeno al feto. La dosis diaria recomendada de hierro durante el embarazo es de 27 mg y esta se encuentra en casi todos los suplementos vitamínicos prenatales. También puede consumir alimentos con una cantidad abundante de un tipo de hierro que se llama hierro hemo. El cuerpo absorbe el hierro hemo más fácilmente. Este tipo de hierro se encuentra en los alimentos provenientes de animales, como la carne roja, las aves y el pescado. El hierro que no es de tipo hemo se encuentra en los vegetales y las legumbres, como los frijoles de soya, la espinaca y las lentejas. Aunque no se absorbe tan fácilmente como el hierro hemo, es una buena manera de obtener más hierro si no consume alimentos provenientes de animales. El hierro también se puede absorber mejor cuando se consumen alimentos con abundante hierro junto con alimentos con un alto contenido de vitamina C, como en las frutas cítricas y los tomates.

Calcio

El calcio se usa para formar los huesos y dientes del feto. Todas las mujeres, incluidas las que están embarazadas, de 19 años en adelante deben recibir 1,000 mg de calcio al día; las que tienen de 14 a 18 años deben recibir 1,300 mg al día. La leche y los demás productos lácteos, como el queso y el yogur, son las mejores fuentes de calcio. Si tiene dificultad para digerir productos lácteos, puede obtener calcio de otras fuentes, como del brócoli, las hojas de color verde oscuro, las sardinas o un suplemento con calcio.

Vitamina D

La vitamina D actúa junto con el calcio para ayudar a desarrollar los huesos y dientes del feto. También es esencial para el bienestar de la piel y la visión. Todas las mujeres, incluidas las que están embarazadas, necesitan 600 unidades internacionales de vitamina D al día. Algunas fuentes beneficiosas son la leche enriquecida con vitamina D y el pescado alto en grasa como el salmón. La exposición a la luz solar también convierte en vitamina D una sustancia química que se encuentra en la piel. Mucha gente no recibe suficiente vitamina D. Si el *obstetra-ginecólogo* u otro profesional de atención médica considera que podría tener una deficiencia de vitamina D, puede hacerle una prueba para medir los niveles de esa vitamina en la sangre. Si se encuentra por debajo de lo normal, podría tener que tomar suplementos con vitamina D.

El embarazo y el aumento de peso

La cantidad de peso recomendada que debe aumentar depende de su salud y de su *índice de masa corporal (IMC)* antes de quedar embarazada (consulte el cuadro “¿Cuál es la cantidad de peso que debe aumentar durante el embarazo?”). Si pesaba menos de lo normal antes del embarazo, debe aumentar más de peso que

¿Cuál es la cantidad de peso que debe aumentar durante el embarazo?

<i>Peso antes del embarazo</i>	<i>Índice de masa corporal</i>	<i>Aumento de peso (libras)</i>
Bajo peso	Menos de 18.5	28–40
Peso normal	18.5–24.9	25–35
Sobrepeso	25.0–29.9	15–25
Obesidad	30 o más	11–20

Datos del Institute of Medicine. *Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines*. Washington, DC: The National Academies Press; 2009.

una mujer que tenía un peso normal antes de quedar embarazada. Si tenía sobrepeso o estaba obesa antes del embarazo, debe aumentar menos de peso.

La cantidad de peso que debe aumentar es distinta en cada trimestre. Durante las 12 primeras semanas del embarazo—el primer trimestre—debe aumentar solamente de una a 5 libras o no subir de peso. En el segundo y tercer trimestre, si su peso era saludable antes del embarazo, debe aumentar entre media libra y 1 libra a la semana. Durante esta etapa, deberá consumir aproximadamente 300 *calorías* adicionales al día. Esto equivale a la cantidad de calorías en un vaso de leche sin grasa y medio sándwich. Tenga a la mano meriendas (bocadillos) saludables, como yogur o una fruta fresca, que puedan darle las calorías adicionales que necesita en el día.

Las mujeres con sobrepeso y obesas corren un riesgo mayor de presentar varios problemas durante el embarazo. Estos problemas son *diabetes gestacional*, presión arterial alta, *preeclampsia*, parto *prematuro* y *parto por cesárea*. Los bebés de madres con sobrepeso y obesas tienen una mayor tendencia a padecer de ciertos problemas, como defectos congénitos, *macrosomía* con posible lesión al nacer y obesidad infantil. Si tiene sobrepeso o es obesa, usted y el obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica colaborarán para crear un plan de alimentación y ejercicio. Si está aumentando menos de lo que recomiendan las pautas, y si el feto se está desarrollando bien, aumentar menos de peso de lo que recomiendan las pautas puede ser beneficioso, como el de tener un menor riesgo de dar a luz por cesárea y de tener un bebé muy grande. Si el feto no se está desarrollando bien, puede tener que hacer cambios en su dieta y en su plan de ejercicio.

Situaciones especiales

A medida que planea cómo alimentarse de manera saludable durante el embarazo, es importante que tenga en mente algunas situaciones especiales.

Cafeína

Aunque se han realizado muchos estudios sobre si la cafeína aumenta el riesgo de tener un **aborto natural**, los resultados no son definitivos. Muchos expertos indican que es seguro consumir menos de 200 mg de cafeína (una taza de 12 onzas de café) al día durante el embarazo.

Recuerde que la cafeína se encuentra no solamente en el café, sino en el té, las bebidas con cola y el chocolate. Asegúrese de contar estas fuentes en la cantidad total de cafeína del día.

Dietas especiales

Si lleva alguna dieta especial, debe tenerla en cuenta cuando planee su dieta durante el embarazo. Por ejemplo, si es vegetariana, asegúrese de recibir suficiente proteína de alimentos como la leche de soya, el tofu y los frijoles y de que su consumo de hierro, vitamina B₁₂ y vitamina D sea adecuado. Si tiene una **intolerancia a la lactosa**, puede recibir calcio de otras fuentes que no sean de productos lácteos o comprar productos sin lactosa. Hable con su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica sobre sus dietas especiales y cómo puede adaptarlas durante el embarazo.

Pescado y mariscos

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en muchos tipos de pescado. Pueden ser un factor importante en el desarrollo del cerebro del feto tanto antes como después de nacer. Para sacar el mayor provecho de los ácidos grasos omega-3, las mujeres deben consumir por lo menos dos porciones de pescado o mariscos (aproximadamente de 8–12 onzas) a la semana antes de quedar embarazadas, mientras lo estén y cuando estén amamantando.

Algunos tipos de pescado tienen niveles más elevados que otros de un metal que se llama mercurio. El mercurio se ha asociado con defectos congénitos. Para limitar su exposición al mercurio, siga estas pautas sencillas. Elija pescado y mariscos como los camarones, el salmón, el bagre (catfish) y el pez carbonero. No consuma tiburón, pez espada, caballa gigante ni lofóltilo. Limite el atún blanco a solo 6 onzas a la semana. También debe mantenerse atenta a las advertencias sobre el pescado proveniente de aguas locales.

La seguridad de los alimentos

Las mujeres embarazadas pueden envenenarse a causa de alimentos al igual que lo hace cualquier otra persona. Sin embargo, este tipo de envenenamiento en una mujer embarazada puede producir consecuencias graves tanto a ella como al feto. El vómito y las diarreas pueden hacer que el cuerpo pierda demasiada agua y alterar el equilibrio químico del cuerpo. Hay varios tipos de bacterias que pueden causar envenenamiento a través de los alimentos. Es importante comunicarse con el obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica tan pronto como sea posible si presenta estos signos y síntomas.

La listeriosis es un tipo de enfermedad transmitida en los alimentos que la causa una bacteria. Esta enfermedad ocurre 13 veces más en las mujeres embarazadas que en la población en general. La listeriosis puede producir síntomas semejantes a una gripe leve, como fiebre, dolores musculares y diarrea, aunque también puede estar presente sin tener síntomas. Sin embargo, puede causar complicaciones graves en el feto, como aborto natural, nacimiento de un niño muerto y parto prematuro. Si cree que ha consumido alimentos contaminados con estas bacterias (por ejemplo, si ha consumido un alimento que ha sido retirado del mercado debido a un brote de listeriosis en su área) o si presenta síntomas de listeriosis, comuníquese con su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica. Se le pueden administrar **antibióticos** para tratar la infección y proteger al feto. Para ayudar a prevenir la listeriosis, evite consumir los siguientes alimentos durante el embarazo:

- Leche sin pasteurizar y alimentos elaborados con leche sin pasteurizar, por ejemplo, quesos blandos como el feta, queso blanco, queso fresco, Camembert, brie o quesos vetados con moho azul verdoso, a menos que la etiqueta diga “elaborado con leche pasteurizada”
- Los *hot dogs*, los fiambres y los embutidos a menos que se hayan hervido justamente antes de servirlos
- Paté y pastas de carne para untar refrigerados
- Mariscos ahumados y refrigerados

Además, siga estas pautas generales sobre la seguridad de los alimentos:

- Lave los alimentos. Enjuague bien todas las frutas y los vegetales crudos bajo un chorro de agua de grifo antes de consumirlos, cortarlos o cocinarlos.
- Mantenga limpia la cocina. Lávese las manos y lave los cuchillos, los mostradores en la cocina y los picadores después de tocar y preparar alimentos crudos.
- Evite todo tipo de marisco, huevos y carne crudos y los que no estén bien cocidos. No coma *sushi* preparado con pescado crudo (el *sushi* cocido es seguro). Los alimentos como la carne de res, de cerdo o las aves se deben cocinar hasta que la temperatura interna sea la adecuada.

Por último...

Alimentarse bien durante el embarazo es una de las mejores medidas que puede tomar para usted y su bebé. Comience hoy mismo manteniendo en equilibrio la alimentación saludable junto con un peso saludable para darle a su bebé el mejor comienzo posible.

Glosario

Aborto natural: Pérdida del embarazo que ocurre en las primeras 13 semanas del embarazo.

Antibióticos: Medicamentos que tratan ciertos tipos de infecciones.

Calorías: Unidades de calor que se usan para expresar el combustible o el valor de energía del alimento.

Defectos del tubo neural: Defectos congénitos que se producen debido al desarrollo incompleto del cerebro, la médula espinal o los recubrimientos de estos órganos.

Diabetes gestacional: Diabetes que ocurre durante el embarazo.

Feto: Etapa del desarrollo prenatal que comienza a las 8 semanas después de la fertilización y dura hasta el final del embarazo.

Índice de masa corporal (IMC): Número que se calcula a partir de la estatura y el peso y que se usa para determinar si el peso de una persona se encuentra por debajo de lo normal, si es normal o si la persona tiene sobrepeso o es obesa.

Intolerancia a la lactosa: Incapacidad para digerir la lactosa, un azúcar que se encuentra en muchos productos lácteos.

Macrosomía: Problema médico en el que se estima que el peso del feto será entre 9 libras y 10 libras.

Nutrientes: Sustancias que nutren y que se obtienen de los alimentos, como vitaminas y minerales.

Obstetra-ginecólogo: Médico con capacitación, destrezas y educación especiales en la salud de la mujer.

Parto por cesárea: Parto de un bebé a través de una incisión quirúrgica en el abdomen y útero de la madre.

Placenta: Tejido que sirve para alimentar al feto y eliminar sus desechos.

Preeclampsia: Trastorno que puede presentarse durante el embarazo o después del parto donde ocurre presión arterial alta y otras señales de lesión a los órganos, como una cantidad anormal de proteína en la orina, una cifra reducida de plaquetas, funcionamiento anormal de los riñones o el hígado, dolor en la parte superior del abdomen, líquido en los pulmones, dolor de cabeza intenso o alteraciones de la vista.

Prematuro: Que nace antes de las 37 semanas del embarazo.

Trimestre: Cualquiera de los tres períodos de 3 meses en que se divide el embarazo.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor marzo del 2018 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

American College of Obstetricians and Gynecologists

409 12th Street, SW

PO Box 96920

Washington, DC 20090-6920