

## LA ALIMENTACIÓN Y EL PESO

No todas las mujeres embarazadas deben seguir la misma dieta, una mujer muy delgada probablemente necesitará un aporte mayor que una mujer más gruesa.

Es conveniente seguir una dieta equilibrada desde el inicio del embarazo, intentando tener presente su ritmo de vida, el ejercicio que haga, el estrés al que esté sometida, etc... , para evitar un aumento de peso excesivo o escaso. No ha de comer por dos!. En general, entre 9-12 Kg es un aumento de peso correcto durante el embarazo.

Aumento de peso aconsejado según el Índice de Masa Corporal (IMC).  
(Puede calcular el IMC dividiendo su peso en Kg. entre su talla en m<sup>2</sup>):

Si su IMC es inferior a 20: 12, 5-18 Kg.

Si su IMC es superior a 20 pero inferior a 27 : 11, 5-16. Kg.

Si su IMC es superior a 27: 7-11, 5 Kg.

(NOTA: esta tabla no es aplicable a adolescentes, ni gestaciones múltiples).

Las necesidades calóricas medias estarían en el primer trimestre en 2.300 cal/día y en el segundo/tercer trimestre en 2.550 cal/día, modificable según las características individuales.

Debe intentar seguir una dieta variada, la "mediterránea" es una gran dieta. Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres, y disminuya las grasas animales, los fritos y los azúcares excesivos como pasteles y dulces; debe seguir un consumo de productos lácteos, a ser posible desnatados. El café, las colas y el vino no son aconsejables.

En el primer trimestre es posible que presente náuseas y vómitos; para aliviarlo debe repartir las ingestas en varias tomas al día, preferentemente en 5 tomas, sin ingerir grandes cantidades de alimento cada vez, y recordando que son más aconsejables los alimentos sólidos que los líquidos y que éstos sean fríos mejor que calientes.

Si los vómitos son muy intensos puede necesitar la ayuda de algún fármaco, en cuyo caso debe consultar a su médico.

En el segundo y tercer trimestre en principio notará una mayor tolerancia al alimento, aunque puede presentar acidez y digestiones más lentas (si necesita alguna medicación para ayudar a controlar estos síntomas debe consultar con su ginecólogo). Es conveniente también realizar cinco ingestas repartidas a lo largo del día.

Durante la gestación es probable que se le aconsejen suplementos de vitaminas, y minerales como hierro (es importante aumentar su biodisponibilidad en la dieta aumentando la ingesta de vitamina C y recordar que el café y el té disminuyen su absorción) y calcio (con 3 a 4 raciones de leche o productos lácteos). También pueden ser necesarios ácido fólico y yodo; el déficit de yodo durante el embarazo puede alterar el normal desarrollo cerebral del feto y desencadenar diferentes alteraciones, en función de la gravedad del déficit. En situaciones de déficit leve, se han descrito alteraciones en los límites auditivos y disminución del coeficiente de inteligencia, por lo cual es importante cubrir las necesidades de este mineral, ya que en el embarazo se requieren de forma especial y no siempre es suficiente lo que se aporta con la dieta.

---