



Durante el embarazo es necesario satisfacer las necesidades de alimentación del bebé en crecimiento y de la madre para aportar los nutrientes que demanda esta etapa.

Como Promotor, es necesario sensibilizar a la madre y la familia, sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada para promover un desarrollo óptimo en el embarazo.

Algunos de los nutrientes que se requieren para un embarazo saludable son:



Espinacas



Cereales



Jugo de naranja fortificado con calcio



Productos lácteos bajos en grasa

Calcio

1

Ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. A su vez, es fundamental en el funcionamiento saludable del sistema circulatorio, muscular y nervioso.

Fibra

2



Cereales integrales



Frutas



Verduras



Legumbres como frijoles, arvejas y lentejas

Es buena para aliviar el estreñimiento asociado al embarazo.



Ácido fólico

3



Cereales fortificados



Vegetales de hojas verdes



Frutas cítricas



Frijoles



Nueces

Es importante para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé. También se necesita para producir glóbulos rojos y blancos. Durante el embarazo temprano, puede reducir el riesgo de que el bebé nazca con algún defecto del tubo neural.



Aceite de oliva



Cacahuete



Canola



Aguacate

Grasas saludables

4

Se utilizan para impulsar el crecimiento y desarrollo del bebé. También son importantes para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso.

Hierro

5



Carnes magras



Cereales enriquecidos



Legumbres como frijoles, arvejas y lentejas



Verduras de hoja verde

Ayuda a prevenir la anemia por deficiencia de hierro. Las mujeres que no reciben suficiente hierro pueden sentirse cansadas, y son más susceptibles a las infecciones.



Proteína

6



Carne magra



Pollo



Pescado



Frijoles



Mantequilla de maní



Huevos

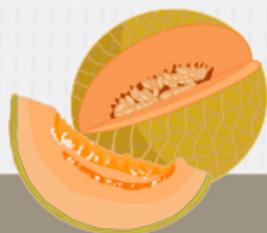


Queso de soja

Fortalece los músculos, huesos y otros tejidos del bebé, especialmente en el segundo y tercer trimestre del embarazo.



Leche



Frutas y verduras de color naranja
melón, zanahorias y batatas



Verduras de hojas verdes

Vitamina A

7

Ayuda a desarrollar el corazón, los ojos y el sistema inmunológico del bebé. Tanto la deficiencia como el exceso de vitamina A pueden dañar al feto en desarrollo.

Vitamina B6 y B12

8



Aves de corral



Pescado



Granos enteros



Cereales fortificados



Plátanos



Carnes magras



Huevos



Leche con bajo contenido en grasa

Estas vitaminas son importantes para la formación de glóbulos rojos en la sangre del bebé, así como para la descomposición de proteínas, grasas y carbohidratos. También son necesarias para el desarrollo del cerebro.



PROMOTOR DEL DESARROLLO INFANTIL

Nivel 1

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Vitamina C

9



Frutas cítricas



Brócoli



Tomates

Juega un papel importante en el crecimiento y desarrollo de tejidos, huesos y dientes. Por otra parte, ayuda al cuerpo a absorber el hierro.



Leche descremada



Jugo de naranja fortificado



Yemas de huevo



Salmón

Vitamina D

10

Ayuda en la absorción de calcio, fundamental para los huesos y dientes.

En una dieta equilibrada, deben aparecer alimentos de todos los grupos: Cereales, vegetales, frutas, lácteos, grasas y azúcares, en porciones adecuadas.



Algunos alimentos que deben evitarse para prevenir la aparición de sobrepeso u otros problemas de salud tanto en la madre como en el bebé, son:



Café



Tés con alto contenido de cafeína



Refrescos de cola



Cigarros



Alcohol

Estimulantes

Pueden alterar el sistema nervioso del bebé.

Azúcares procesados



Refrescos



Frituras



Galletas



Helados

Contribuyen a la aparición de la obesidad y diabetes.



Alimentos muy sazonados y grasos



Comidas fritas



Salsas picantes

Pueden favorecer la aparición de síntomas gástricos.

Aditivos alimentarios

Pueden generar sustancias tóxicas que atraviesan la placenta.



Colorantes



Conservadores



Edulcorantes

Leche sin pasteurizar



Leche

Ya que puede favorecer la aparición de una bacteria llamada listeriosis que es peligrosa para el bebé y para la madre.



PROMOTOR DEL DESARROLLO INFANTIL

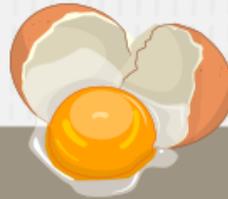
Nivel 1

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Huevos o carnes crudos



Carne cruda



Huevo crudo

Se corre el riesgo de adquirir salmonela o toxoplasma que generan problemas serios de salud.

Puedes realizar recomendaciones a las madres sobre los alimentos ricos en nutrientes y los que deben ser evitados, sin embargo, es importante asegurarse de tener las medidas necesarias de precaución en casos de alergias y de estar siempre bajo supervisión de un médico.

También es necesario, que adaptes las recomendaciones de acuerdo a los recursos de tu comunidad y de la madre, ya que el acceso a diversos alimentos, es diferente en cada caso.