

Cuidados Nutricionales



Su embarazo, una hermosa época
que queremos compartir paso a paso

Comfenalco Valle
delagente



Comfenalco Valle nos cuida

Apoyo en la información

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Dr. Guillermo Sánchez Barea | • Ginecobstetra |
| Dra. Edna Lucy Rincón Calixto | • Odontóloga |
| Dra. Martha Patricia Vásquez | • Nutricionista |
| Alex Alberto Plazas Baracaldo | • Autorizador Servicios de Salud |
| Lida Cendales Prieto | • Enfermera |

Comité Editorial

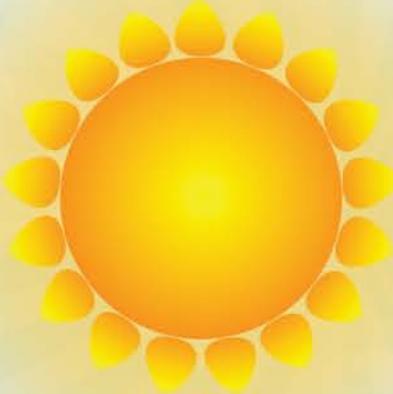
Edición, Concepto Gráfico y Diagramación:
Comunicaciones Consorcio EPS



Cuidados nutricionales

Durante el periodo de embarazo y lactancia, es muy importante que consuma una variedad de alimentos saludables que contribuyan al crecimiento y desarrollo del bebé y a la producción de leche materna, sin que ello afecte su estado nutricional.

Para esto, debe escoger diariamente alimentos de los siguientes grupos nutricionales: frutas y vegetales; panes y cereales integrales; carne, pescado, aves; frutos secos como maní, nueces y almendras; leguminosas como fríjoles, lentejas y garbanzos; leche y sus derivados.



Si al inicio del embarazo usted presenta un peso por encima o por debajo del adecuado, siga las instrucciones de su médico tratante. El estar embarazada y tener sobrepeso, constituye un factor de riesgo para la diabetes gestacional.

Tenga en cuenta que el aumento de peso durante el embarazo debe ser progresivo, de tal forma que hacia el final de esta etapa, se hayan ganado aproximadamente hasta nueve kilos.

Si en la valoración nutricional inicial de su embarazo se encuentra en bajo peso, se espera que el aumento esté entre 12 a 14 kilos al final del embarazo.

Para tener una alimentación saludable durante esta etapa, le invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:



Beba diariamente abundante líquido, como jugos, agua natural y agua aromática (entre 6 y 8 vasos diarios).



Reduzca el consumo de bebidas que contengan cafeína, como el café (máximo dos pocillos diarios), el té y las gaseosas. Se recomienda no beber alcohol durante su embarazo, aunque si no tiene ninguna restricción médica podría hacerlo en forma muy ocasional.



Es normal que en algunos momentos del embarazo sienta náuseas, acidez en el estómago o inapetencia. Para contrarrestar estas molestias, usted puede seleccionar alimentos que sean de su agrado y comerlos en porciones pequeñas durante todo el día. Esto evitará que su estómago esté vacío, produciéndole más náuseas.



Evite alimentos con olores fuertes, las comidas grasosas, picantes y ácidas, pueden producir náuseas. Consuma galletas de soda que le ayudarán a reducirlas.





Procure cocinar y consumir los alimentos bajos en sal y azúcar.



Los suplementos de vitaminas y minerales se suministran especialmente en aquellas mujeres que durante el embarazo, manifiestan una carencia evidente de estos nutrientes. Esto se puede detectar en el examen médico durante la consulta o a través de alguna prueba de laboratorio.

En estos casos el médico que sigue el curso del embarazo, determinará tanto el tipo de suplemento, como la dosis a tomar.



Los medicamentos no deben tomarse sin autorización de su médico, ya que algunos fármacos están contraindicados durante el embarazo y la lactancia, y otros deben administrarse con cuidados especiales.



Tanto el cigarrillo como las drogas, alteran y afectan el crecimiento del bebé y pueden producir un bajo peso al nacer y otras complicaciones más severas. Fumar aumenta los riesgos de tener un bebé prematuro o que no se desarrolle normalmente.

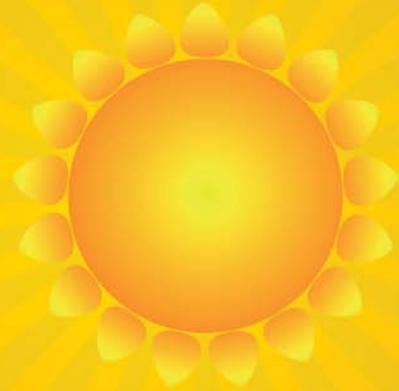
Por ello, abstenerse de fumar y de consumir estos tóxicos, permitirá que su bebé crezca sano y fuerte. No permita que fumen cerca de usted, exija respeto por su salud y la del recién nacido.

Recuerde...

Si presenta alguna enfermedad, por más sencilla que parezca, debe consultar siempre con su médico tratante y seguir sus indicaciones. Es mejor ser precavido.

“Una alimentación adecuada, tiene un valor muy importante durante la etapa del embarazo.”





Comfenalco Valle
del agente

Consulte más fascículos en nuestra página web
www.comfenalcovalle.com.co