

CONSEJO NUTRICIONAL EN EL EMBARAZO

- NO hay que comer por dos.
- Realizar alimentación DENSA en NUTRIENTES (tomar alimentos con alto valor nutricional).
- Comida consciente: escuchar señales del cuerpo de hambre y saciedad.
- Hidratación correcta: procura beber agua fuera de las comidas.
- Identifica los distintos tipos de grupos alimenticios:
 - **HIDRATOS DE CARBONO:** aportan energía, son los que suben el azúcar en sangre. Estamos acostumbrados a realizar una ingesta EXCESIVA de hidratos de carbono que puede ser perjudicial por los picos de azúcar que producen en nuestro cuerpo y que afectan al bebé. NO HAY QUE ELIMINAR los hidratos de la dieta, solo REDUCIR su ingesta.
EVITA los hidratos de carbono refinados: comida procesada, zumos (aunque sean naturales suben mucho el azúcar en sangre), refrescos con gas, patatas fritas y similares, bollería industrial, cereales de desayuno, galletas, pasta, arroz y pan que no sea integral. Este tipo de hidratos suben mucho el azúcar en sangre y no sacian, tenemos hambre enseguida.
INGIERE hidratos de carbono con bajo índice glucémico (suben el azúcar de forma controlada): vegetales SIN almidón (alcachofa, pimientos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, calabaza, berenjena, ajo, tomate, judías verdes, lechuga, cebolla, champiñones, etc...), lácteos ENTEROS, yogur Griego, legumbres, nueces, semillas, fruta y cereales, pasta o arroz integrales.
 - **PROTEÍNAS:** se utilizan para construir las nuevas células del cuerpo de tu bebé. Hay proteínas de alto valor biológico (contienen todos los aminoácidos esenciales) como las que proceden de la carne; y proteínas de bajo valor biológico (NO contienen todos los aminoácidos esenciales) como las de origen vegetal.
Fuentes principales de PROTEÍNAS: carne y huevos procedentes de animales alimentados en pastos libres contiene mayor cantidad de nutrientes que la carne procedente de animales criados en granjas o macrogranjas; pescado y marisco salvaje, salchichas y bacon, casquería, lácteos enteros, semillas (almendras, nueces, cacahuets, pipas de calabaza y girasol), judías, guisantes, lentejas y otras legumbres.

- **GRASAS:** siempre hemos oído que las grasas son malas, pero NO ES CIERTO. El colesterol es muy importante para la formación de los nuevos tejidos del bebé, en especial para el desarrollo de su sistema nervioso y su visión. El ácido graso Omega-3 DHA es ESPECIALMENTE importante durante el embarazo y se encuentra en alimentos como: pescado azul, lácteos enteros, marisco, carne y huevos de animales alimentados en pastos libres. Las grasas NO SUBEN el azúcar en sangre y producen saciedad.

Principales fuentes de grasas: grasa animal procedente de animales alimentados en pastos libres (grasa de cerdo, de pato, piel de pollo); lácteos enteros, aceite de oliva virgen extra, coco, aguacate, frutos secos, semillas.

Las grasas que deben ser EVITADAS: aquellos alimentos procesados y ricos en omega-6 como aceites vegetales y alimentos ricos en grasas trans.

- **SAL:** tu volumen sanguíneo aumenta y por ello la necesidad de electrolitos. Te recomiendo consumir sal marina yodada. Mantiene el ácido del estómago (muy importante para la absorción de nutrientes), previene de la contaminación de alimentos cuando se conservan en salazón y es necesaria para mantener la sangre dentro de los vasos sanguíneos (en el embarazo aumenta el volumen sanguíneo y por ello la necesidad de un consumo adecuado de sal).
- Combina las comidas para reducir el pico de azúcar en sangre y estabilizarlo: combina hidratos de carbono con proteínas y grasas en la misma ingesta.
- Haz hincapié en tu DESAYUNO: olvida la bollería industrial, las galletas y los cereales. MEJOR: lácteos enteros (leche entera, yogur griego), huevos sin restricción, una rebanada de pan integral y de masa madre con tomate natural, aguacate con un chorrito de aceite de oliva, yogur griego con semillas de Chía o frutos del bosque, un puñado de frutos secos.
- Realiza 6 comidas al día, NO PASES HAMBRE. Alimentos densos en nutrientes para “picar entre horas”. Si escuchas tus señales de hambre y saciedad y realizas una alimentación DENSA en nutrientes, no pasarás hambre y reducirás tus picos de azúcar en sangre.

Clara García Lumbreras

Matrona

