

RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Guía
prenatal y
posnatal

Comprender las necesidades de tu cuerpo – en cuanto a alimentación, sueño, movimiento y reducción del estrés – es esencial para tomar decisiones personales sobre tu embarazo. Ahora es el momento de crear un sistema de apoyo, haciendo que las personas que te rodean te apoyen para atender tus necesidades, incluyendo los alimentos que quieres comer. Aquí encontrarás las pautas alimentarias para favorecer un embarazo saludable y que repercutirán positivamente en tu salud y la de tu hijo a corto y largo plazo.



Elige el color

Aumenta la variedad y la cantidad de verduras y frutas de colores (intenta que haya un arco iris de alimentos todos los días) no sólo para maximizar tu ingesta de nutrientes, sino también para influir en las preferencias de tu bebé por los alimentos saludables. Así es: tu bebé puede “probar” lo que comes a través del líquido amniótico (el líquido que rodea al bebé durante el embarazo). Esta exposición temprana le ayuda a prepararse para comer sin remilgos.

Elige la calidad

Haz hincapié en los alimentos integrales, como las verduras y frutas de colores, los cereales integrales (avena, pan integral, arroz integral), los lácteos ricos en calcio (leche, yogur, queso cottage), las fuentes de proteínas vegetales y animales magras (alubias, frutos secos, carne magra) y las opciones de grasas saludables (aceite de oliva, los frutos secos/semillas, los huevos, el pescado, los aguacates y las aceitunas). Elija más alimentos cercanos a su estado natural y limite los alimentos procesados cuando pueda.

Elige la densidad

El embarazo es un momento crucial en el que las necesidades de proteínas son muy elevadas y la deficiencia de proteínas en la dieta es común (especialmente para los vegetarianos/veganos). Consuma una amplia variedad de proteínas de alta calidad (carne magra, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos) para obtener mayores niveles de energía, menos náuseas, un mejor desarrollo y peso al nacer de su bebé y un menor riesgo de preeclampsia (peligrosa presión arterial alta durante el embarazo).

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.



Elige claro

Cuando estás embarazada, tu cuerpo necesita más líquido para ayudar a formar el líquido amniótico del bebé y para llevar los nutrientes al bebé con una circulación sanguínea adecuada. Intenta beber 100 onzas de agua al día (unos 12 vasos). Evita las bebidas azucaradas, que pueden causar deshidratación. Si beber agua es un reto, prueba a añadir rodajas de fruta para aromatizar el agua de forma natural, o intenta comer productos frescos hidratantes como pepinos, sandía, pimientos, rábanos, espinacas y tomates.



Elige nutrientes clave

Hay nutrientes cruciales que tú y tu bebé necesitan mientras crecen juntos, y puede ser difícil encontrar suficientes en los alimentos. Toma a diario una vitamina prenatal completa que incluya hierro, folato, vitamina B12, calcio, colina, vitamina D, zinc y ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA). Estas vitaminas y minerales específicos son importantes durante todos los trimestres del embarazo y en el periodo posnatal.



Elige tú

Una pareja o una red de apoyo es especialmente importante para tu salud y bienestar durante el embarazo y para el cuidado de tu bebé. Una vez que llegue tu bebé, comer para satisfacer tus necesidades en el posparto es fundamental para la recuperación del parto, el equilibrio hormonal, el estado de ánimo y los niveles de energía. Continúe siguiendo los consejos de alimentación y bebida saludables mencionados anteriormente, incluyendo tomar vitamina prenatal de alta calidad. Mantenerse hidratada es muy importante, ya que la leche materna está compuesta en un 90% por agua.



Elegir para el futuro

Las decisiones nutricionales tomadas durante el embarazo ayudarán a mantener la salud de tu bebé hasta la edad adulta, a configurar sus preferencias alimentarias y gustativas cuando empiece a comer alimentos sólidos y a establecer una lactancia satisfactoria. Los diversos sabores que comas pasarán a través de la leche materna, igual que cuando tu bebé estaba en el útero.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.