

Formando el cerebro del bebé: Qué comer cuando está esperando

Universidad de Georgia, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
(The University of Georgia/College of Family and Consumer Sciences)

El embarazo es un buen momento para prestar más atención a los alimentos que se toman. Después de todo, usted está ahora “¡comiendo por dos!” Puede ayudar a su bebé a comenzar una vida sana comiendo una variedad de alimentos nutritivos.

Su dieta es importante a lo largo del embarazo. No obstante, hay algunas necesidades especiales que debe considerar durante cada trimestre.

El primer trimestre...

Durante los primeros 3 meses de embarazo, es muy importante tomar suficiente cantidad de una vitamina del tipo B llamada ácido fólico. El sistema nervioso del bebé se está desarrollando en esos momentos y el ácido fólico es necesario para su buen desarrollo. La toma de suficiente ácido fólico reduce el riesgo de que el bebé desarrolle espina bífida. Unos 400 microgramos adicionales de ácido fólico son necesarios durante el embarazo, cantidad que es doble a la que se precisa normalmente.

Una excelente fuente natural de ácido fólico son los vegetales de hojas verdes y el jugo de naranja. Muchos cereales y productos hechos de harina están fortificados con folato, que es otra forma de ácido fólico. No obstante, puede resultar difícil para las mujeres embarazadas ingerir suficiente ácido fólico sin tomar un suplemento vitamínico. Verifique con su médico o asistente de la salud, si él o ella no le ha recomendado ya algún suplemento de folato.

El segundo trimestre...

Durante el segundo trimestre, aproximadamente la mitad del peso que aumente usted va directamente al bebé. La otra mitad proviene de los cambios que necesita su cuerpo. Durante el embarazo su cuerpo debe aumentar la cantidad de sangre que produce. Imagínese un recipiente de leche de medio galón en el estante del supermercado, esta es la cantidad extra de sangre que su cuerpo necesita

producir durante todo su embarazo. Este medio galón extra de sangre pesa alrededor de 3 libras.

Para crear más glóbulos rojos, su cuerpo necesita hierro. El hierro es parte de la hemoglobina encargada de llevar el oxígeno y otros alimentos a su bebé y eliminar los productos de deshecho fuera del sistema del bebé. No es posible obtener el suficiente hierro necesario para el cuerpo durante el embarazo solo por medio de alimentos.

Por ello, se suelen recetar

suplementos de hierro. ¡Asegúrese de tomarlos! Si le crean molestias en el estómago, hable con el médico o profesional de la salud que esté a su alcance; quizás necesite cambiar de marca del producto. Trate de tomar suplementos de hierro por las noches si tiene náuseas por las mañanas y con comida para ayudar a reducir la irritación en el estómago. Asegúrese también de tomar bastantes líquidos porque estos suplementos de hierro pueden causar estreñimiento.

“Los órganos de su bebé, incluyendo el cerebro, se están desarrollando rápidamente durante el segundo trimestre...”



La falta de hierro causa anemia y esto es muy peligroso tanto para usted como para su bebé. Usted es la única fuente de oxígeno para su bebé; el hierro lleva oxígeno a través de la sangre. Los órganos de su bebé, incluyendo el cerebro, se están desarrollando rápidamente durante el segundo trimestre, así es que, asegúrese de llevar una dieta equilibrada.

En Georgia los suplementos de hierro son la causa mayor de muertes accidentales de niños por esta medicina. ¡Guarde los suplementos de hierro fuera del alcance de los niños! El número del Control de Envenenamiento es 1-800-282-5846.

El último trimestre...

Durante el último trimestre casi todo el aumento de peso es del bebé. El último mes de embarazo es el momento más crítico en el crecimiento de su bebé. Es ahora cuando su sistema nervioso central y el cerebro se desarrollan con más rapidez. Las madres que no toman suficientes calorías durante el último trimestre tienen un alto riesgo de tener bebés prematuros.

Cuente con un aumento de peso de 1 libra por semana durante el último trimestre. El grado de aumento es importante porque un aumento de peso repentino puede ser síntoma de preclampsia que puede conducir a un aumento de presión sanguínea por embarazo. Si usted percibe un aumento de peso repentino o inflamación extrema, avise a su médico inmediatamente.

Me preocupa que nunca llegue a perder el peso que he aumentado...

Muchas mujeres se preguntan por qué se les pide que aumenten de 25 a 35 libras cuando el peso medio de un bebé es solo de 7 1/2 libras. El peso extra no es solo grasa, aunque usted sí necesita grasa extra para proteger al bebé y tener energía para la lactancia. Veamos adónde va el aumento de peso durante el embarazo (lista de medias de peso).

Para	Lbs.
Bebé	7.5
Placenta	1.5
Fluido Amniótico	2.0
Tejido del Seno	1.0
Útero	2.0
Sangre (mamá y bebé)	3.0
Fluidos del cuerpo	3.0
Grasa	7.5
Total	27.5

El aumentar suficiente peso durante el embarazo es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su bebé. Esto elimina la probabilidad de que su bebé nazca con bajo peso. Los bebés que pesan más de 5 1/2 libras al nacer tienen mejor salud que los bebés que son más pequeños.

Me gustaría seguir un plan para asegurarme de que incluyo los alimentos apropiados cada día...

La Pirámide de Alimentos le puede ayudar a planear sus comidas. Incluya comidas de cada grupo de alimentos cada día para estar segura de que su bebé obtiene la nutrición que necesita para su buen crecimiento. escoja un número de porciones para cada grupo basándose en sus necesidades calóricas. Durante el segundo y tercer trimestre, usted necesitará alrededor de 300 calorías más de lo normal cada día.

	Calorías		
	1600	2200	2800
Pan	6	9	11
Frutas	2	3	4
Vegetales	3	4	5
Leche	2-3	2-3	2-3
Carnes	2-3	2-3	2-3

Referencias Seleccionadas:

- Luke, B. & Keith, L. (1992). *Principles and Practice of Maternal Nutrition*. Park Ridge, NJ: Parthenon Publishing Group.
- Worthington-Roberts, B. S. & Williams, S. R. Eds. (1996). *Nutrition Throughout the Life Cycle*. St. Louis: Mosby, 3rd edition.

Escrito por:

*Gail M. Hanula, RD, LD, EdS
Nutrition and EFNEP Specialist
Department of Foods and Nutrition
The University of Georgia*

Septiembre, 1998

Número de publicación: FACS 01-9

<http://www.fcs.uga.edu/outreach>

