

## ALIMENTACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

La redacción / Dr. José Manuel Flores Mora

En la actualidad la alimentación es uno de los factores en los que se debe tener más cuidado, que sea buena o mala deriva que la proporción de nutrientes nos ayuden a prevenir, mejorar o aliviar cualquier malestar. Desafortunadamente la mayoría desde temprana edad tenemos que lidiar con el cuidado de nuestro peso. Las mujeres en especial cuando nos vamos acercando a una edad en la que, se podría decir, estamos listas para ser mamás, es importante tener en cuenta algunas indicaciones y cuidarnos con mayor atención, incluso durante y después de un embarazo. Tomando en cuenta que si se decide repetir la "Operación Bebé" es un abrir y cerrar paréntesis en este proceso de aumento y disminución de peso.

### ANTICIPÁNDONOS AL EMBARAZO

La necesidad del tan mencionado ácido fólico (vitamina B9) en el embarazo es una realidad, ya que la formación de un nuevo ser humano viene en camino y esta vitamina tiene a su cargo que las células se dupliquen correctamente, pues lleva a cabo la síntesis del DNA, es decir, el elemento celular que contiene y transmite los caracteres genéticos y del RNA que es el encargado de la formación de las proteínas y que otros procesos celulares se realicen.

Se encuentra en diferentes alimentos que se pueden ir acoplando a una dieta incluso si aún tenemos planeado esperar algún tiempo para el embarazo.

**Alimentos de origen animal. (se encuentra en cantidades muy bajas):**

hígado de pollo, de ternera, leche y derivados.

**Legumbres:** especialmente garbanzos, lentejas, frijoles, habas y soya.

**Verduras (especialmente verdes):** lechuga, espinacas, brócoli, endivias y col.

**Cereales:** avena, arroz, maíz, germen de trigo.

**Frutas:** Aguacate, melón, naranja y plátano.

Es necesario ir disminuyendo de la dieta las grasas saturadas, pues son un factor de malestares durante el embarazo, como náuseas severas y vómitos, ya que aparentemente aumentan los niveles de estrógeno que es el que genera dichos malestares.

La llegada de un hijo cambia para siempre la vida de la mujer. No sería mala idea adelantarse unos meses y modificar la dieta, antes de su llegada.

### ESPERANDO AL BEBÉ

Ya que estas en el proceso de creación de esa nueva vida, empieza la experimentación de continuos cambios, uno de los más notables físicamente es el aumento del vientre y a medida que va creciendo existe mayor espacio para esos alimentos que nos hemos puesto como "prohibidos". Chocolates, helados y postres se pueden llegar a convertir en productos de consumo diario durante por lo menos 6 meses, uno de los errores más comunes, pues la ansiedad juega un rol fundamental y nos hace ponerle justificación a lo que comemos.

Hay que tener cuidado, la fuente principal de nutrición del bebé proviene de lo que come la madre y una embarazada debe consumir alrededor de 300 calorías adicionales al día en etapa avanzada de embarazo, pero tienen que provenir de alimentos balanceados y nutritivos, no de las cifras marcadas en el empaque de algún alimento procesado y sobre todo, esa cantidad la marcará el especialista, pues depende de la constitución, actividad, genética, etc. de cada mujer.

**Proteínas:** que ayudan a que el bebé y la placenta puedan desarrollarse.

**Calcio:** colabora con el crecimiento del bebé.

**Hierro:** es fundamental para suministrarle sangre al niño y para evitar que la madre sufra de anemia.

**Ácido fólico:** hay que continuar su consumo, ya que sumado a lo mencionado con anterioridad, reduce las posibilidades de que el bebé nazca con espina bífida, anencefalia, entre otras malformaciones.

Para saber con más precisión la medida justa de cada grupo alimenticio, los especialistas de la Universidad de Maryland sugieren:

**Pan, cereal, arroz y pastas:** 9 a 11 porciones por día (una rebanada de pan se cuenta como una porción, mientras que en el caso del arroz, una porción es igual a media taza).

**Vegetales:** 4 a 5 porciones por día (los de hojas verdes, como la escarola, la acelga, la espinaca o el coliflor, tienen más propiedades).

**Frutas:** 3 a 4 porciones por día (una porción equivale a una fruta pequeña, una taza de fruta cortada o cocida y a ½ de taza de jugo de fruta). Las frutas frescas y los jugos recién exprimidos poseen mayor valor nutricional que las frutas enlatadas o congeladas.

**Lácteos:** 3 porciones por día (una porción equivale a una taza de leche o yogur, 20 gms de queso natural o a 40gms de queso procesado). Los lácteos constituyen una de las fuentes más importantes de calcio, proteínas y fósforo; pero debes elegir productos reducidos en grasa.

**Carne, aves, pescado, granos secos, huevos y nueces:** 3 porciones por día (Una porción es equivalente a 50 -70 gms de carne, ave o pescado o un huevo). Debes sacarle la grasa a la carne antes de cocinarla, al igual que la piel al pollo o el pavo.

## A RECUPERAR LA LÍNEA

Ya que llego a su fin una de las experiencias más completas, dulce y llena de cambios de tu vida, comienza otra igual de importante y por si fuera poco el proceso alimenticio aun no termina. Para algunas será importante volver a su figura anterior lo más rápido posible, para otras su prioridad es seguir nutriendo a su bebé por medio de la leche materna. Cualquiera de las dos necesita continuar con un cuidado nutricional que no puede dejarse ya que de eso sigue dependiendo tu salud y la de tu bebé.

**En esta fase de recuperación, tu cuerpo requiere de energía para su funcionamiento óptimo, así que necesitas consumir alimentos nutritivos y en cantidades suficientes y no mal pasarte con dietas que pueden llegar a perjudicarlos.**

Es normal que no te sientas cómoda con tu figura después del parto y posiblemente tu estado de ánimo no sea el mejor por querer remediarlo de inmediato. Lo primero es la actitud y recordar que tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse, por lo que la paciencia es tu mejor aliada. Evitar compararte con otras mujeres, pues tu eres única y tu cuerpo debe irse adaptando a su propio ritmo.

Amamantar a tu bebé es una forma maravillosa de ayudar a que el cuerpo se reajuste. Aproximadamente de dos a tres kilos que subiste durante el embarazo van destinadas a los primeros días de lactancia. En caso de que no lo amamantes, el exceso de peso irá desapareciendo a su debido tiempo.

### Selección de alimentos

Para lograr perder peso, es necesario seguir balanceando tu dieta entre los grupos alimenticios anteriores, pero es necesario aumentar unos pasos más:

- Toma suficiente agua (de 8 a 10 vasos cada día).
- Elimina o reduce la cantidad de grasas saturadas, dulces, cafeína y alcohol.
- Controla la cantidad de comida rápida o chatarra.
- Consume alimentos altos en fibra (de 25 a 35 gramos al día) pues te ayudarán a mejorar la digestión y aumentarán la sensación de saciedad.
- Reduce el consumo de sodio (sal, comidas instantáneas, en lata, bolsa, etc.) para evitar retener más líquido de lo normal.
- Consulta a tu médico y decidan si sería bueno tomar un suplemento de vitaminas y minerales, especialmente si estás amamantando.
- Por último, sigue un plan de ejercicios que te ayudará a perder peso con mayor facilidad y a sentirte con más energía para cuidar de ti misma y de tu bebé.

Recuerda darle tiempo a tu cuerpo para su recuperación, no se trata solamente de una dieta post parto, sino de adoptar cambios en tu estilo de vida durante esta etapa y para siempre.