

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA GESTACIÓN



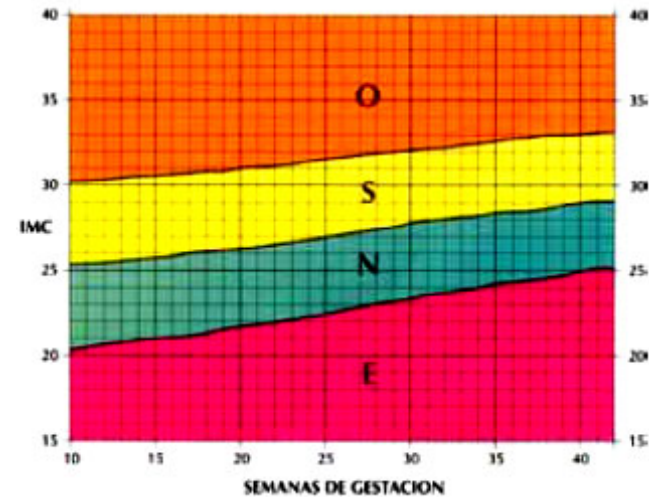
GPA-FL-1346 VERSIÓN:01

## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Incluir todos los grupos de alimentos.
- Evitar dietas hipocalóricas.
- Consumir alimentos crocantes y fríos en caso de hiperémesis.
- Evitar condimentos y picantes.
- Evitar muchas grasas y fritos.

**Una correcta nutrición evita la aparición de enfermedades durante el embarazo.**

## CURVAS DE ATALA



### IMC en el embarazo

Es recomendable tener en cuenta el aumento de peso esperado que debe alcanzar la madre para evitar el sobrepeso y comorbilidades asociadas.

## PRIMER TRIMESTRE

### ÁCIDO FÓLICO:

Suplementación de 1 mg día (1 tableta día) hasta la semana 12 EG, e incluir alimentos fuentes como pollo, espinaca, carnes rojas, huevo, leche de vaca, para evitar defectos del tubo neural en el neonato.

### CALCIO:

Se recomienda carbonato de calcio 2 tabletas de 600 g/día, e incluir alimentos fuentes como leche de vaca (3 vasos al día) y sus derivados (queso, kumis, yogurt).

### VITAMINA D:

Se recomienda suplementar en conjunto con calcio o multivitamínicos, e incluir alimentos fuentes como huevo, pescados rojos (imp. aporte omega3), y una exposición de sol 15 min/día antes de las 9:00 a.m. y después de las 4:00 p.m.

## SEGUNDO TRIMESTRE

### APORTE KCAL:

Requerimientos diarios (RDA) + 275 kcal.

### HIERRO:

Suplementación con sulfato ferroso y alimentos fuente como carnes rojas, vísceras, leguminosas (frijoles, lentejas, espinacas en combinación con alimentos altos en vitamina C, guayaba, mango, kiwi).

### RIESGO INTOLERANCIA CHO:

Teniendo en cuenta el exceso de peso (sobrepeso, obesidad pre y gestacional), reducir el consumo de frutas de alto índice glicémico (banano, papaya) y azúcares simples como (panela, dulces, jugos azucarados, gaseosas).

## TERCER TRIMESTRE

### APORTE KCAL:

Requerimientos diarios (RDA)+375 kcal.

### CONSUMO DE AGUA:

Tomar de 8 a 20 vasos de agua diarios para mantener el cuerpo hidratado, evitar el estreñimiento y prevenir de infecciones urinarias. Cuando hay presencia de HTA y preeclampsia o asociados, conservar la restricción hídrica de acuerdo a criterio médico.

### CONTROLES PRENATALES:

Asistir regularmente a controles prenatales con nutricionista y dietista para corroborar el correcto avance en la gestación y la prevención de enfermedades secundarias por unos malos hábitos alimenticios.