

Nutricion en el Embarazo

2008-10-29 16:21:22



Cuando una mujer se embaraza es común que su mamá, la abuelita o la tía le digan: “Tienes que alimentarte bien, pues en este momento debes comer por dos”. Pero esta afirmación, según especialistas, es errónea.

Ginecólogos y médicos familiares señalan que en esta fase deben tener una alimentación balanceada, en la que se incluyan productos de todos los grupos de alimentos, y ganar sólo entre nueve y 12 kilos.

“Obtener más peso puede poner en riesgo la salud de las mujeres y complicar el parto. Esto quiere decir que si lo que se les antoja es altamente calórico no pueden comerlo en grandes cantidades ni alimentarse sólo de antojos”, advierte la ginecóloga Claudia Navarrete.

El embarazo demanda una cantidad de energía extra sobre las necesidades de una mujer, pero esto no significa que deba comer por dos.

“Una mujer que gana alrededor de 12 kilos mientras este periodo, requerirá alrededor de 80 mil kilocalorías mientras las 40 semanas de gestación, lo que, dividido a lo largo de este tiempo, aumenta sus necesidades de energía a 300 kilocalorías diarias extra a partir del cuarto mes de embarazo”, refiere la publicación.

Esto significa que sólo debe incrementar ligeramente su consumo de alimentos.

“Las calorías que se coman de más no contribuirán al crecimiento del bebé, simplemente se almacenarán en forma de grasa que le costará eliminar una vez que haya nacido el bebé”, señala la profesora de obstetricia y ginecología Lesley Reagan en su libro El embarazo semana a semana.

Fuente : [La Opinion](#)