

COMO ALIMENTARSE DURANTE LA GESTACIÓN





Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica “el plato saludable de la familia colombiana”.



Comparta y disfrute en compañía, alimentos tradicionales y saludables.



Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.



Para tener un embarazo saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre .



Asista a los controles prenatales dese que se entere que esta embarazada, esto contribuye a su buen estado de salud y al de su bebé.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Preferir alimentos frescos propios de la región.
2. Seis tiempos de comida.
3. Aumentar el consumo de agua y alimentos fuente de proteínas y hierro como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado).
4. Consumir diariamente leche y productos lácteos como yogurt, kumis y queso fresco.
5. Consumo diario de FUTAS para mejorar la digestión y garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra.
6. Recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo su edad y etapa de gestación.
7. Prefiera preparaciones guisadas, saltadas, a la plancha, asadas o al vapor.



Ganancia de peso insuficiente



- ✓ Incluir alimentos ricos en carbohidratos complejos.
- ✓ No eliminar las grasas, preferir las de origen vegetal.
- ✓ Limitar el consumo de frituras, alimentos industrializados y empaquetados.
- ✓ Disminuir de la alimentación el azúcar, panela o miel.
- ✓ Consumir tres porciones de fruta.
- ✓ Realizar mínimo seis comidas al día y establecer horarios fijos.
- ✓ Continuar con suplementos de calcio, hierro y ácido fólico.

Sobrepeso y obesidad

- ✓ No sugerir dietas de reducción de peso
- ✓ Disminuir o no consumir azúcares, panela o miel.
- ✓ Fomentar el consumo de frutas y verduras.
- ✓ No consumir alimentos empaquetados, frituras y bebidas gaseosas.
- ✓ Establecer horarios para cada tiempo de comida.
- ✓ Utilizar plato pequeño y masticar lentamente.
- ✓ Evitar el uso de malteadas o productos que promueven la reducción de peso.



Estreñimiento o constipación



- ✓ Tomar líquidos preferiblemente agua de 8 a 10 vasos día.
- ✓ Consumir frutas y verduras para obtener un aporte de fibra dietaria .
- ✓ Realizar actividad física regular.
- ✓ Evaluar el consumo de fibra natural.
- ✓ Examinar que la ingesta de grasa sea el adecuado.
- ✓ Evitar la prescripción de laxantes.

Nauseas y vomito

- ✓ Fraccionar los tiempos de comida.
- ✓ Evitar condimentos y olores fuertes.
- ✓ Tomar los líquidos en pequeños sorbos fuera de las comidas principales.
- ✓ Consumir galletas de soda, críspetas y tostadas.
- ✓ Manejo hiperémesis.



Acidez



- ✓ Pequeñas cantidades.
- ✓ Evitar el exceso de grasa o frituras.
- ✓ Evitar condimentos.
- ✓ Evitar recostarse inmediatamente después de comer.
- ✓ Evaluar la pertinencia de prescribir antiácidos.

TENGA EN CUENTA



1. El consumo elevado de productos de paquete, por su alto contenido de sal y grasas trans, incrementa el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, hipertensión.
2. Las bebidas que contienen azúcares añadidos (sacarosa, jarabe de maíz alto en fructosa) incrementa el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, síndrome metabólico e hipertensión.
3. La alimentación de la madre durante la gestación “educa” las papilas gustativas del feto, a través del líquido amniótico. Por ejemplo, si la madre tiene una dieta rica en frutas y verduras, el bebé aceptará más rápidamente estos alimentos.
4. El seguimiento a la ganancia de peso en los controles prenatales es importante para determinar riesgos.