



alimentación SALUDABLE

DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Policlínica de nutrición y salud bucal

Lic. nut. Issis Durán
Dra. María José Arcieri

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable es equilibrada en cantidad y calidad incluyendo todos los grupos de alimentos.

Es fundamental en todas las etapas de la vida y durante el embarazo y la lactancia su importancia es aún mayor, debido a que permitirá el correcto crecimiento y desarrollo de tu bebé, así como también el cuidado de tu salud.

realizar todas las comidas

Es importante que evites estar largos períodos sin comer. Los ayunos afectan tu salud y la de tú bebé.



desayuno



ALMUERZO



merienda



cena

1 o 2
COLACIONES



EJEMPLOS DE COMIDA SALUDABLE



El pan flauta no tiene grasa, aditivos ni conservantes



Yogur natural, avena, manzana rallada y miel siempre que sea posible consumí yogur natural que no tiene agregados de azúcar. Podés hacerlo en casa: agragale un vaso de yogur comprado a un litro de leche tibia.

La avena es un cereal integral rico en fibra que ayuda a regular la sensación de apetito y aporta muchas vitaminas en especial E, B1, B2 y minerales.

Incluye lácteos para desayunos y meriendas.

El pan flauta es una mejor opción a las galletas, bizcochos, alfajores porque no tienen grasas, azúcares, aditivos ni conservantes.

Disminuye el consumo de fiambres, patés, manteca o margarina.

Utiliza horno, vapor o herví tus alimentos para cocinarlos y evita las frituras. Agregá a tus platos verduras de estación crudas y/o cocidas. Tomá principalmente agua o jugos de fruta naturales sin azúcar agregados. Elegí frutas de postre.

EJEMPLOS DE COMIDA SALUDABLE



Utiliza horno, vapor o herví tus alimentos para cocinarlos y evita las frituras. Agregá a tus platos verduras de estación crudas y/o cocidas. Tomá principalmente agua o jugos de fruta naturales sin azúcar agregados. Elegí frutas de postre.

consume alimentos ricos en Hierro



- Hierro - carne (mínimo 100g) de vaca, cerdo, cordero o pollo
- pescado (200g) + suplemento de hierro.
- **Pedíle a tu médico que te indique el suplemento.**



**Es importante prevenir la anemia y otras complicaciones.
Es recomendable retirar la grasa de la carne o la piel del pollo antes de cocinarlos.**

consume alimentos ricos en Hierro



pan



pasta



GUISO DE POROTOS
O LENTEJAS



YEMA DE
HUEVO



ESPINACA, ACELGA
O CHAUCHAS



naranja

o



JUGO DE NARANJA

o



tomate

o



Limón

o



BRÓCOLI

Cuando no comes carne también podés consumir hierro a través de los alimentos que contienen harina de trigo, leguminosas, yema de huevo, vegetales verdes pero tenés que combinarlos con alimentos fuertes en vitamina C como los cítricos o el tomate, para mejorar su absorción.

CUIDA TUS HUESOS Y LOS DE TU BEBÉ



una taza de leche (250 cc)

o



un vaso grande
de yogur (250 cc)

o



un trozo de queso del
tamaño de una cajita
de fósforos (30 g)



5 cucharadas de
ricota (65 g)

o



3 cucharadas con copos
de queso rayado (30 g)

o



3 cucharadas al ras de
leche en polvo (25 g)

Podés elegir cualquiera de estas opciones.
Recordá que los lácteos descremados te aportan igual cantidad de calcio y menos grasa.

INCLUYE ALIMENTOS CON OMEGA 3



PESCADO

- atún
- palometa
- sardinas
- bagre
- salmón



ACEITES
VEGETALES

- soja
- canola



SEMILLAS

- chíia
- lino
hidratadas
y molidas



NUECES

- 6 a 7
unidades

Las grasas omega 3 son esenciales para el desarrollo del sistema nervioso y la visión de tu bebé. Incorpora pescados grasos una vez por semana y agrega una cucharada de aceite crudo a tus comidas luego de estar prontas.

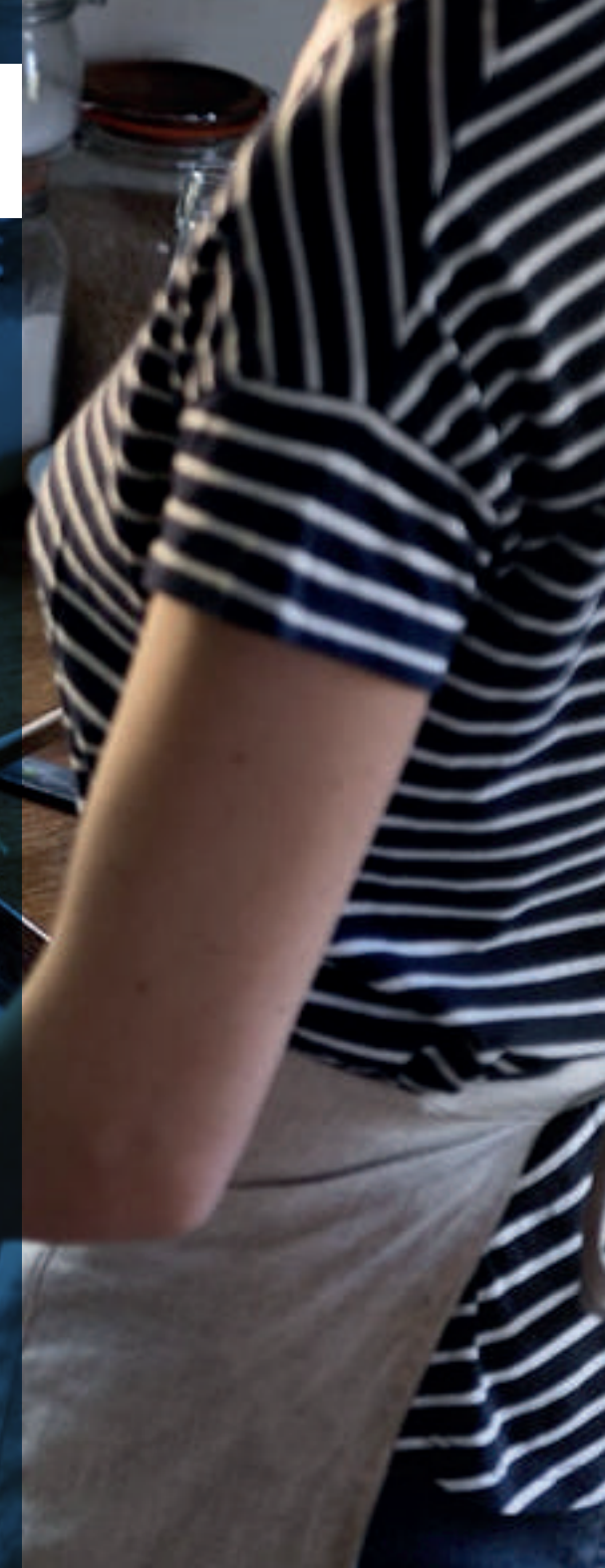


EVITA EL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN EL DÍA A DÍA

ESTOS PRODUCTOS SON MUY ALTOS EN CALORÍAS,
GRASAS, AZÚCARES Y SAL. TE HACEN GANAR
MUCHO PESO Y NO TE NUTREN.

CUIDA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

- Laváte las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación también después de ir al baño.
- Separá las carnes, pollo y el pescado crudos de los demás alimentos. Utilizá utensilios diferentes como cuchillos y tablas de cortar para manipular alimentos crudos.
- Cociná completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, pollo, huevos y pescado.
- No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas
- Refrigerá lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos como leche, yogur, quesos y carnes.
- No consumas leche ni productos lácteos que no estén pasteurizados.
- Utilizá sólo agua potable o hervida.



CONTROLÁ LA CAFEÍNA

La cafeína es una sustancia que se encuentra presente en el mate, té, café, refrescos cola y chocolate. Atraviesa la placenta y puede alterar la frecuencia cardíaca y la respiración del bebé también te quita el apetito. Ésto puede conducir a que el bebé tenga bajo peso al nacer debido a no comer los alimentos suficientes. Además interfiere en la absorción del hierro de las leguminosas, el huevo y los vegetales cuando es ingerida junto con estos alimentos o con poco tiempo de diferencia.

- Se recomienda que las mujeres embarazadas y en el período de lactancia no consuman más cafeína que la contenida en dos tazas de café chicas. Se puede sustituir por café descafeinado, cebada o malta. También se debe evitar el consumo de mate y en caso de consumirlo utilizar las yerbas tradicionales en su versión suave. No utilizar yerbas compuestas.
- Limitar el consumo de té y chocolate.
- Evitar el consumo de refrescos cola.

EVITA EL ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Son sustancias que están contraindicadas debido a que interfieren con el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé, además de que afectan la salud de la embarazada.

Las consecuencias de su consumo pueden variar desde tener un aborto espontáneo, que el bebé tenga un retraso de crecimiento dentro del útero, bajo peso al nacer, muerte súbita del lactante además de problemas en el desarrollo físico e intelectual.

SALUD BUCAL



Durante el embarazo es importante evitar las infecciones causadas por bacterias ya sean caries o enfermedades de encías. Ellas pueden causar bajo peso al nacer o partos prematuros del bebé.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TU SALUD BUCAL?



Las encías pueden quedar más rojas, sangrar con más facilidad o gorditas. Todo esto es causado por el cambio hormonal que sucede en tu organismo, no porque el bebé precise calcio. El calcio lo obtendrá de tu alimentación o de tus huesos pero no de tus dientes.

Es recomendable que evites el consumo de golosinas o alimentos azucarados. Por esto es importante que mantengas una higiene correcta luego de cada comida con el uso de cepillo dental, pasta dental con flúor y uso del hilo dental (al menos una vez al día).



Tratamientos

Es importante que concurras a odontólogo y realices los tratamientos necesarios para tener una boca saludable en esta etapa y así, luego del parto evitarás pasarle bacterias de tu boca a la de tu bebé en forma temprana.

En el embarazo se pueden realizar todo tipo de tratamientos odontológicos, que el odontólogo irá planeando conjuntamente los tiempos de realización de los mismos.

Recuerda tu boca sana es la boca sana de tu bebé!!

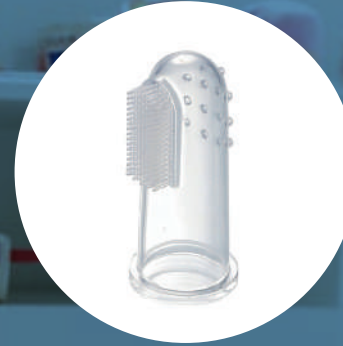
Recuerda tu boca sana
es la boca sana de tu bebé!!

HIGIENE BUCAL DEL BEBÉ



Se debe iniciar la higiene bucal en el bebé desde el nacimiento. Así se logra sacar el medio ácido generado por la leche materna o complemento. También es importante para generar un hábito de a poco de higiene de su boca. Se puede realizar con gasa húmeda con suero o agua hervida bien escurrida o con dedil de silicona. En general en el recién nacido es más práctico el uso de gasa ya que al dedal hay que desinfectar en cada uso.

SALUD BUCAL DEL BEBÉ



El dedal suele usarse a partir de los tres o cuatro meses del bebé; ahí vamos aumentando el volumen que ocupa el cepillado en boca.

Existen los entrenadores que se pueden utilizar para que ellos mismos se los lleven a boca, al tener el tope no hay riesgo de lastimarse y aprenden jugando.

A partir de que aparecen los primeros dientes en la boca se recomienda el uso de cepillo dental sin pasta hasta los 2 años de vida.

Amamantamiento: PECHO MATERNO VERSUS TETINA

El uso de chupetes y mamaderas interfieren en la lactancia materna directamente, ya que cambia la posición de la boca del bebé en referencia a la lactancia a pecho directo.

Al nacer el bebé debe de aprender a prenderse al pecho, lo que lleva un tiempo de entre 15 días y un mes.

En ese período es importante evitar el uso de los mismos para que la prendida al pecho sea lo más exitosa posible desde el inicio.

Mamaderas y tetinas

- Luego de esto siempre seleccionarlos preferentemente anatómicos planos abajo para que sean lo más parecido a lo que realiza el bebé en la succión a pecho materno.

