

Guía de nutrición prenatal de HAPPYFAMILY

Por Bob Sears, Doctor en Medicina
Amy Marlow, Maestría en Salud Pública



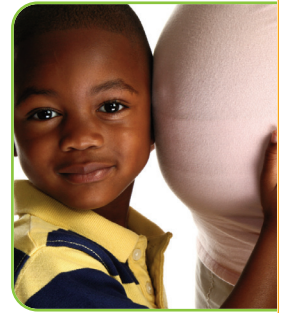
Publicado por
Nurture, Inc.
139 Fulton St.
New York, NY 10038
O. 212.374.2779
F. 212.602 0104

1. Un buen comienzo – Nutrición antes del embarazo

EMPIECE POR ASEGURAR UN FUTURO SALUDABLE PARA SU BEBÉ AÚN ANTES DE CONCEBIRLO

Se piensa que algunos nutrientes ayudan a la fertilidad, mientras que otros son tan importantes para el desarrollo de los bebés que se recomienda que tenga una buena reserva a partir del primer día de su embarazo. Si usted está planeando un embarazo es una buena idea tomar a diario vitaminas prenatales. A continuación le mencionamos algunas vitaminas y minerales que tienen un interés particular antes y durante el embarazo.

- **ANTIOXIDANTES** – Previenen daños a las células que puedan influir en la fertilidad. Dietas ricas en frutas, vegetales, y grano integral son altas en antioxidantes, como el Selenio, la vitamina E y la vitamina C.
- **ACIDO FOLICO** – Previene defectos en el tubo neural como la espina bífida. El cuerpo no almacenará suficiente ácido fólico- usted lo necesita a diario. Desde el momento que su papel en el desarrollo fetal es muy temprano, se recomienda a las mujeres en edad de embarazo que tomen al menos 400 mkg al día. Se encuentra en suplementos de vitaminas prenatales y también en cereales y granos fortificados, vegetales de hojas como la espinaca, también en la brócoli, naranjas, frijoles, chícharos y cacahuete.
- **ZINC** – Este mineral juega un papel en la producción del esperma en el hombre y la ovulación y fertilidad en la mujer, se recomienda que usted tome 15 mg al día. Lo encuentra en alimentos como el cordero, semillas de calabaza, yogurt, espinacas, chícharos, brócoli y vegetales de hojas.
- **HIERRO** – Las mujeres embarazadas, tienen el riesgo de convertirse en anémicas y tener deficiencia de hierro. Para asegurarse de tener una buena fuente de hierro en su dieta, usted debe de tener un buen suplemento de este importante mineral. Se encuentra en las carnes rojas sin grasa, frijoles, tofu, cereales fortificados, vegetales de hojas y algunos hongos.



LA LIMPIEZA ANTES DEL EMBARAZO

Muchos de los químicos en el ambiente y toxinas en los alimentos se acumulan en el cuerpo y en los tejidos grasos. Esto significa que la exposición a químicos antes del embarazo puede causar que el bebé también quede expuesto. Ahora es un buen momento para hacer una limpieza en su dieta y su ambiente como una preparación a su embarazo.

A continuación unos muy Buenos consejos:

- **CONSUMA ALIMENTOS ORGANICOS!**

Reduzca su exposición a pesticidas sintéticos, hormonas sintéticas y antibióticos consumiendo alimentos orgánicos.

- **EVITE EL MERCURIO**

Manténgase lejos de estos pescados con altos niveles del contaminante metilo de mercurio, que se puede acumular en su cuerpo y causar un daño neurológico: como el pez espada, caballa y tiburón, en su lugar puede seleccionar los siguientes: (los que tienen asterisco son ricos en ácidos grasos omega 3)*Anchoas, Bagre, Platija, *hipogloso (no más de 6 porciones al mes), *Arenque, *Caballa del atlántico norte, Abadejo, *Salmon, *Sardinas, Camarones, Mojarra, *Trucha, Atún enlatado en trozos (no más de 2 latas a la semana)

- **ESCOJA CON CUIDADO LOS PLASTICOS DE SU COCINA**

Evite los plásticos de policarbonato, ese plástico duro con código número 7 que puede soltar un químico en los alimentos y bebidas que provoca trastornos hormonales llamado BPA. En lugar de eso use plásticos marcados con los números 1,2, 4, o 5. Aun más, evite los plásticos, mejor use acero inoxidable, aluminio y vidrio



- **PONGA A PRUEBA EL AGUA QUE TOMA**

Cheque el agua que toma – la mayor parte del agua de la llave se considera segura, sin embargo, los estudios indican que algunas veces puede tener contaminantes, como el cloro, bacterias y químicos industriales, además las tuberías viejas pueden soltar plomo en el agua. Adquiera un estuche casero para probar el agua en una tienda de ferretería local y haga pruebas en su agua por su seguridad. Si usted tiene un pozo que le provee agua, un contratista con licencia en pozos puede checar si hay contaminación en el pozo o la tubería.

LIMPIE SU ORGANISMO CON UN CAMBIO DE DIETA PREVIA AL EMBARAZO

La forma de comer que se recomienda en el embarazo, es básicamente la misma que todos los adultos deberían de consumir – frutas y vegetales, granos enteros, proteínas magras, grasas saludables, no mucha azúcar refinada o alimentos procesados. SI esto no se parece a su dieta, no espere a que la prueba de su embarazo sea positiva para hacer un replanteamiento en su dieta. Empiece ahora y tendrá tiempo para hacerse fácilmente de estos hábitos saludables

- Propóngase a tener un peso saludable con una dieta balanceada y ejercicio moderado
- Coma alimentos integrales, evite alimentos altamente procesados
- Deje de depender de grandes cantidades de cafeína, (más de 2 tazas de café al día)
- Busque ayuda en caso de depender del alcohol, tabaco o drogas de otra clase.
- Hable con profesionales acerca de los trastornos alimenticios



2. El peso correcto

UN PESO SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO AYUDARA A MAMA A SUBIR SOLO EL PESO NECESARIO PARA AYUDAR AL CRECIMIENTO DEL BEBE Y SU DESARROLLO

Las recomendaciones para subir de peso son basadas en su peso antes del embarazo. Parte del peso que sube es precisamente el bebé - el peso del cuerpo del bebé en desarrollo. Lo demás del peso proviene del líquido amniótico, sangre extra para favorecer las necesidades del bebé y algo de grasa extra para proveer energía a esta increíble tarea en desarrollo.

Las mujeres obesas o con sobrepeso no necesitan acumular muchas reservas de grasa, así que las recomendaciones para subir de peso son más bajas. Las mujeres que están bajas de peso pueden necesitar almacenar energía adicional, así que se recomienda que suban de peso. La tabla de abajo muestra los detalles para llegar al peso saludable durante el embarazo.

ANTES DEL EMBARAZO IMC (ÍNDICE DE LA MASA DEL CUERPO)	PRIMER TRIMESTRE GANANCIA TOTAL DE PESO	2 Y 3 TRIMESTRE PESO GANADO POR SEMANA	GANANCIA TOTAL DE PESO EN TODO EL EMBARAZO
PESO NORMAL 20 – 25 LBS	MENOS DE 5 LBS	POCO MENOS DE 1 LBS	23 – 35 LBS
BAJA DE PESO 18.5 LBS	5 A 10 LBS	1 LBS	28 – 40 LBS
SOBREPESO 26 – 29 LBS	MENOS DE 5 LBS	2/3 LBS	15 – 25 LBS
OBESA >29 LBS	MENOS DE 5 LBS	½ LBS	11-20 LBS



Su doctor o partera checarán su peso periódicamente durante el embarazo. Si él o ella notara algo concerniente a su peso, se le aconsejará que corte calorías extras en su dieta o que esté más activa con ejercicio regular suave a moderado.

Evitando el subir de peso excesivamente es importante porque mucho peso en el embarazo puede resultar en:

- Un incremento en su riesgo de diabetes gestacional
- Más estrías, venas varicosas y dolores de espalda
- Presión sanguínea más elevada
- Un bebe muy grande lo que puede resultar en Un parto difícil y también la recuperación
- Mas dificultad para perder peso

Lo fundamental en el aumento de Peso

Es importante mantenerlo bajo control pero, no hay necesidad de obsesionarse. Coma bien, manténgase lo más activa que pueda y su peso se mantendrá en un rango ideal



A DONDE VA TODO EL PESO DEL EMBARAZO?

BEBÉ:
7 to 8.5 pounds

PLACENTA:
1.5 pounds

SENOS:
1-3 pounds

LIQUIDO AMNIOTICO:
2 pounds

VOLUMEN EXTRA DE SANGRE:
3.5 pounds

FLUIDO MATERNO:
3 pounds

UTERUS:
2 to 3 pounds

RESERVAS DE GRASA MATERNA:
8 to 10 pounds

TOTAL:
28-35 pounds

INDICE DE MASA CORPORAL(IMC)

Es una medida de la grasa del cuerpo basada en peso y estatura que aplica tanto a bebés como a adultos hombres y mujeres. Usted puede fácilmente calcular su IMC en: nhlbisupport.com/bmi/, el Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre como parte de los Institutos Nacionales de Salud, El Departamento de Salud de EU y Servicios Humanos & Blood Institute, a part of the National Institutes of Health, US Dept. of Health and Human Services.

CATEGORIAS DE IMC:

BAJO DE PESO = <18.5

PESO NORMAL = 18.5-24.9

SOBREPESO = 25-29.9

OBESIDAD = 30 OR GREATER

3. Lo que debe hacer: Crie un bebé saludable con una dieta saludable

Como dice el dicho: “Usted es lo que come.” Cuando usted se embaraza su dieta o solo suple su sustento y salud, sino que también suple a su bebé. A continuación algunos consejos de alimentación que le ayudaran a crear una dieta optima para usted y su bebé.

Coma orgánico

Los alimentos orgánicos se cosechan sin el uso de pesticidas químicos, fertilizantes químicos, hormonas artificiales, antibióticos, y organismos genéticamente modificados. Cuando usted escoge alimentos orgánicos, usted reduce su exposición a pesticidas y a otros químicos y también a su bebé. Sabiendo que tan vulnerables son los bebés en desarrollo al estar expuestos a tóxicos, muchos expertos creen que el embarazo es el momento más crucial para optar por los orgánicos en lugar de los producidos convencionalmente para más información lea “porque orgánico.”

Coma solo lo suficiente

Haga la elección de sus alimentos con su bebe en mente, pero no “coma por dos” porque comerá mucho! Durante el primer trimestre su cuerpo no necesita calorías extras (el bebé es solo del tamaño de un camarón) Durante el segundo y tercer trimestres usted necesitará 300 calorías extras al día y se sorprenderá de saber que no es mucha comida extra. Aquí hay algunas ideas para añadir 300 calorías a su dieta diaria.

- 8 onzas de yogurt bajo en grasa con ¼ de taza de granola baja en grasa.
- 1 cucharada de crema de cacahuete en una rebanada de pan de trigo tostado con 1 taza de leche.
- ¼ de taza de helado
- 1 onza de queso cheddar y ¼ de taza de hummus (pasta de garbanzo) con 8 – 10 galletas saladas
- 1 onza de prestzels con una manzana y una taza de leche de chocolate baja en grasa
- Una barra de granola con una naranja y ½ taza de leche baja en grasa.
- 1 onza de de nueces (15 a 20 piezas) con ¼ de taza de pasas y 2 chocolates “Kisses” o algunos pedazos de chocolate.

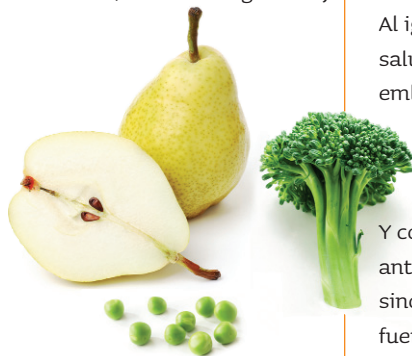
Consuma suficiente proteína

Es esencial para mantener sus músculos y los tejidos en crecimiento como la placenta y el cordón umbilical. Elija tres porciones de alimentos ricos en proteína cada día. Muchos alimentos ricos en proteína como la carne, los mariscos y garbanzos son también muy buenas fuentes de zinc que es un importante mineral.



A continuación le damos algunos ejemplos de una porción de alimentos con proteína. (Los que no provienen de la carne tienden a contener menos proteína así que la porción es mayor para cubrir el consumo recomendado)

- 3 a ½ onzas de pescado o marisco (el equivalente a 14 camarones grandes)
- 7 Claras de huevo
- 3 huevos enteros mas una clara
- 3 whole eggs plus 1 white
- 1 taza de sustituto de huevo
- 2 ½ tazas (20 onzas) de leche
- 2 tazas de yogurt
- 3 onzas de queso (cheddar, suizo)
- ½ taza de queso cottage
- 9 ounces (1 cup) tofu
- 1 ½ tazas de frijol o garbanzo



ENFOQUESE EN FRUTAS, VEGETALES Y GRANOS

Al igual que antes de estar embarazada, estos alimentos saludables deben de ser la base de su dieta diaria durante el embarazo. Asegúrese de de incluir los que contengan caroteno, un poderoso antioxidante que se encuentra en alimentos amarillos y anaranjados como la calabacita amarilla la papaya, albaricoque, calabaza, melón, batata y zanahoria. Y coma alimentos que contengan vitamina C también, este antioxidante no solo es bueno para el sistema inmunológico sino que también ayuda a su cuerpo a absorber hierro. Algunas fuentes incluyen cítricos como la naranja, toronja, jugo de uva o de naranja, tomates y productos de tomate.



SUPLEMENTOS PROTEÍNICOS BUENOS

Ciertas vitaminas y minerales son tan esenciales que muchos médicos recomiendan suplementos para asegurar el consumo apropiado. Esto incluye acido fólico y hierro:

ACIDO FÓLICO

Se requiere para el desarrollo del tubo neural del bebé – los tejidos que se convierten en el cerebro y la medula espinal. Usted necesita de 500 a 600 mkg de acido fólico cada día todos los días, la cantidad provista por la vitaminas prenatales. (Si usted no está tomando vitaminas prenatales, consulte con su médico o partera acerca de tomar un suplemento de acido fólico)

HIERRO

Produce la hemoglobina, la cual lleva el oxígeno en la sangre a los tejidos de su cuerpo. Su deficiencia causa anemia (usted debería analizarse de esto durante su 2 trimestre). Usted necesita entre 13 a 30 miligramos de hierro al día, una recomendación que puede ser difícil de cubrir solo con su dieta, la mayoría de los suplementos prenatales contienen 60 mg

EXTREMESE EN SUS NECESIDADES DE CALCIO

Extrémese en sus necesidades de calcio, el calcio refuerza los huesos y los dientes tanto los suyos como los de su bebé, también puede prevenir la presión alta. Usted necesita de 1000 a 1500 miligramos al día – no muy diferente de lo que requiere antes del embarazo. Su vitamina prenatal proveerá, de 400 a 500 miligramos. En su dieta propóngase a incluir cuatro porciones de alimentos ricos en calcio como la leche baja en grasa (incluyendo la leche deslactosada), yogurt, queso, cereales fortificados y jugos.

- Seleccione bocadillos (snacks) ricos en calcio como el queso de hilo Yogurt bajo en grasa, o batidos hechos con fruta congelada y yogurt bajo en grasa
- En lugar de café trate café descafeinado con leche, o leche Descremada hervida
- Tome leche con chocolate cuando cuando apetezca algo dulce
- Ponga queso bajo en grasa rayado en un plato de sopa de papa .
- Pruebe queso cottage con granola para un desayuno muy sabroso.
- A un yogurt natural agregue yerbas frescas y tendrá un dip sencillo de vegetales.

Vaya de pesca

Muchas variedades de pescado proveen ADH el ácido graso esencial omega – 3 que será una base importante para los ojos y cerebro del bebé. escoja estos pescados bajos en mercurio y particularmente ricos en ácidos grasos omega - 3

- Anchoas*
- Bagre (Catfish)
- Platija (Flounder)
- Hipogloso* (Halibut) (límitese a menos de 6 porciones al mes)
- Arenque* (Herring)
- Abadejo (Pollack)
- Salmon*
- Sardinias*
- Camarón
- Mojarra (Tilapia)
- Caballa* (Mackerel) (del Atlántico Norte, no “king” caballa que es alta en mercurio)
- Trucha *
- Atun enlatado (chunk light)* (límitese a menos de 2 latas por semana)

Para Mamás “vegan”

Si usted no come productos animales, (carne, huevos, leche), usted necesita un suplemento de vitamina B12 durante el embarazo. Busque buenas fuentes incluyendo cereales fortificados, leche de soya fortificados y levadura nutricional y pregunte a su ginecólogo o partera y usted debe de tomar algún suplemento.



¿PORQUÉ ORGÁNICO?

En sus visitas al supermercado alguna vez se ha preguntado: ¿De verdad vale la pena pagar más por los alimentos orgánicos? y ¿qué significa realmente “todo natural”? la variedad de la verdura se ha disparado con opciones que van desde líneas orgánicas para el cuidado de la piel hasta mermeladas hechas biodinámicamente. No es de extrañarse que los consumidores estén confundidos con la terminología y los beneficios de estos productos. ¿Será esto solo otra moda pasajera?

QUE ES ORGANICO?

Los alimentos orgánicos son generalmente descritos en términos de lo que no son. No son producidos o cultivados con el uso de químicos sintéticos, fertilizantes, antibióticos, hormonas de crecimiento semillas genéticamente modificadas o pesticidas. Por otro lado las granjas convencionales, con un enfoque de producir grandes cantidades de alimentos al precio más bajo ha llevado al mercado alimento cargado de pesticida. Las granjas orgánicas tienen una intensa labor menos eficiente que las granjas convencionales y esto usualmente significa precios más altos en el supermercado, pero a pesar del alto precio, mucha gente incluyéndome a mi creen que el beneficio de comer orgánico justifican los altos costos.

BENEFICIOS ORGANICOS

Entre muchos otros beneficios de comer alimentos orgánicos el más citado es que al comerlos se reduce la exposición de químicos potencialmente dañinos los científicos de la Universidad de Washington



encontraron que cuando comparan estudiantes que consumen solo alimentos orgánicos con un grupo que consume alimentos convencionales en un periodo de 24 horas el grupo de alimento convencional tuvo cerca de 9 veces más residuos de pesticidas en la orina. y aun más preocupante fue que el grupo de alimentos convencionales tuvo niveles que excedían las directrices establecidas por la Agencia de Protección ambiental (EPA). Al contrario el grupo en el grupo orgánico tenía pesticida dentro de los niveles aceptados por la EPA

NO TODOS LOS ALIMENTOS “NATURALES” SON CREADOS IGUAL

El auge del Mercado orgánico tiene cientos de productos diferentes para que usted escoja. Pero solo por ser orgánico no necesariamente significa saludable. Los alimentos orgánicos o con ingredientes naturales pueden ser aun sobre-procesados, altos en azúcar o grasas, o de otra manera opciones menos-optimas. Cuando tenga que decidir en el Mercado decida por el orgánico y busque los alimentos disponibles menos procesados

Así que la desafiamos a incorporar más alimentos menos procesados en su dieta y la de su familia. Usted estará ayudando a su familia a cortar con la exposición a los químicos mientras desarrolla un gusto por la comida entera fresca. Y ¿quien sabe? Usted podría ver otros cambios positivos – más energía y vitalidad, disfrutar más de sus alimentos. Personalmente pensamos que eso justifica totalmente el precio.

Nuestro equipo de nutrición

ROBERT W. SEARS, MD



Robert W. Sears, MD, Destacado pediatra y autor, es parte de la familia Sears de pediatras. El practica en privado con su padre, Dr. William, y su hermano, Dr. Jim. Es un orgulloso padre de tres activos hijos: Andrew de 13 años de edad, Alex de 10 y Joshua de 4. A él le gusta platicar especialmente con los padres sobre las alegrías y los procesos de ver a sus pequeños prosperar a través de sus primeros años de edad.

Dr. Bob como le gusta que le llamen sus pequeños pacientes, aparece regularmente en TV y es un portavoz frecuente en las conferencias de La Liga de La Leche, dando consejos sobre problemas de la paternidad, comportamiento y salud.

Es el co-autor de los libros: *“The Updated Baby Book”*, *The Premature Baby Book*, *The Baby Sleep Book 2005* y autor de *“Father’s First Steps” 25 Things Every New Dad Should Know*. En su tiempo libre Dr. Bob disfruta surfear en las olas de California, ciclismo de montaña, tocar el bajo con su hijo el mayor que es guitarrista y tratar de mantenerse al tanto de sus tres hijos. Como parte de Buro Certificado en Pediatría, Dr. Bob logró su grado médico en la Escuela de Medicina de la Universidad de Georgetown.

Hizo su internado y residencia en el Children’s Hospital de Los Ángeles. Dr. Sears trabaja con el equipo HAPPYFAMILY para desarrollar los saludables alimentos para bebés, lea también los consejos a los lados de las cajas sobre alimentación.

Vea la página principal de HAPPYFAMILY donde hay más consejos sobre la crianza de los hijos y visite la famosa página de la familia Sears en: www.askdrsears.com

AMY N. MARLOW, MPH, RD, CDN



Amy es dietista registrada y nutricionista registrada en New York. Tiene su título de Bachillerato en Nutrición y Dietética de la Universidad de Delaware y terminó su entrenamiento de dietista en el Centro Médico de La universidad de Virginia en Charlottesville, VA. También tiene una maestría en Salud Publica en la Universidad de Maryland.

Amy trabajó como dietista pediatra en el Centro Médico de la Universidad de Georgetown en Washington DC. Donde tomó el cargo de la unidad de oncología pediátrica, también de Cuidados Obstétricos de alto Riesgo y de la unidad de cuidados intensivos neonatales.

También es consultora de un programa de desarrollo juvenil y jóvenes no privilegiados llamado “Brainfood” y del programa 5-A-Day del Instituto Nacional de Cáncer.

Además de su trabajo con HAPPYFAMILY Amy ayuda a manejar el programa de salud de empleados Fortune 100 Company y pertenece al Buro de la Asociación Dietética de New York, cuando el tiempo se lo permite ve a clientes individuales sobre nutrición y tópicos de salud.

Ha publicado material como escritora de salud y ha presentado una variedad de tópicos de salud. Amy es la orgullosa madre de Noah nacido en Marzo de 2005 y de Alana nacida en Diciembre de 2007.

HAPPYFAMILY es un orgulloso socio de

 **Project Peanut Butter**
www.projectpeanutbutter.org

HAPPYFAMILY y “Project Peanut Butter” comparten una meta común, dar a los niños de todos lados los alimentos más saludables para maximizar su desarrollo y optimizar su crecimiento.

“Project Peanut Butter” fue fundado por Mark Manary un pediatra que salva las vidas de niños con hambre en Malawi con un revolucionario tratamiento: crema de cacahuete, este tratamiento se puede convertir en un tratamiento de cuidado estándar mundialmente.

Puede averiguar más visitando la página de “Project Peanut Butter” y donando directamente, usted también puede hacer la diferencia

