¡ NutriTips® para un embarazo saludable y feliz !

Antes, durante y después del embarazo, la nutrición es esencial para la salud de la madre y del bebé. Consulte con un Licenciado en Nutrición y Ditetética y/o Especialista en Nutrición Clínica, para evaluarle directamente en consulta y ampliar personalizadamente éstos tips de nutrición facilitados para Ud. por cortesía de la Unidad de Nutrición Clínica del Instituto Avicena (consultas previa cita telf. +58-212-537.5916) y **www.nutriciontotal.com (visítenos en internét).**

1) **Antes del embarazo:**

1.1) Es preferible evitar tener mascotas (Ej. pájaros, tortugas, gatos, perros) en el hogar, en vista del riesgo a contraer toxoplasmosis (un tipo de parasitosis que puede afectar gravemente el embarazo).

1.2) Aprox. 2 meses antes del embarazo, es necesario iniciar la suplementación con ácido fólico en tabletas de 1 (ó más) miligramos, una vez al día luego de una comida principal. Y mantener dicha suplementación durante todo el embarazo.

1.3) Es conveniente mejorar los hábitos alimentarios y reducir la grasa abdominal a menos de 80cm, con un adecuado peso corporal, para prevención de Diabetes Mellitus gestacional y subidas de tensión arterial. Esto se logra siendo consecuente en acudir a consulta con su apoyo profesional nutricional, al menos mensualmente durante 3 a 6 reevaluaciones.

1.4) Es importante chequear sus exámenes de sangre: Perfil general 20 con HDLc, LDLc, ALT y AST, ciertas hormonas tiroideas (T.S.H. y Anticuerpos Anti Tiroideos) e insulina basal. Lleve el resultado a consulta con su Médico y Nutricionista Clínico. Algunas pacientes tienen problemas de infertilidad, por hiperinsulinismo y/o por hipotiroidismo subclínico (su Médico y Nutricionista Clínico le ampliará ésta información en consulta).

Lcda. Laura Baha Al Deen Krog
COORDINADORA UNIDAD DE NUTRICIÓN CLÍNICA INSTITUTO AVICENA
Nutricionista Dietista (egresada de la U.C.V.)
Especialista en Nutrición Clínica (adultos) egresada de la U.S.B.
Consultas Previa Cita en Caracas-Venezuela, Telf. 0212-**537.5916** y 985.5133
Directora www.nutriciontotal.com / Móvil 0416-813.8812

2) **Durante el embarazo:**

2.1) Si empieza el embarazo con un peso saludable (chequéese en NutriMedidas de www.nutriciontotal.com), la meta es que Ud. aumente aprox. un Kg. por mes o hasta 10 Kg. al final del embarazo. Si Ud. empieza el embarazo con sobrepeso u obesidad, la meta son sólo 7Kg. aprox. Y si empieza bajo peso, se recomiendan unos 12Kg. NUNCA SE DEBE PERDER PESO DURANTE EL EMBARAZO, puede ocasionar riesgos mortales para la madre y el bebé.

2.2) Evite el café, té negro (frío instantáneo o caliente), refrescos (gaseosas) de cola y bebidas energizantes o estimulantes que contengan cafeína o guaraná.

2.3) Evite los embutidos (incluso el jamón de pavo y de pollo). Contienen nitrito de sodio, que es tóxico para el bebé y puede producir retención de líquidos y subidas de tensión arterial en la mamá.

2.4) Coma a un horario regular, comenzando con el desayuno (aunque sea un paquetico de galletas de soda y un yogur ligero + una fruta) al despertar, realizando tres comidas principales y dos a tres meriendas, con espacios aproximados de tres horas entre cada comida (principal y meriendas). Evitando ingerir alimentos unas dos horas antes de ir a dormir, de lo contrario puede aumentar el riesgo a reflujo gastroesofágico.

2.5) Si "no puede comer a la hora", sustituya la comida (principal o merienda) por una merengada lista para tomar marca Enterex Diabetic o Glucerna SR® (si tiene tendencia a sobrepeso o diabetes), o Enterex o Ensure High Protein (si no tiene tendencia a sobrepeso o diabetes) + un vaso de agua o manzanilla natural. Son suplementos de laboratorios nutricionales serios, de venta en farmacias, en prácticas presentaciones de 237ml (aprox. tamaño vaso estándar), con tapa abre fácil (sólo hay que agitar un poco y destapar), sin necesidad de licuadora ni de nevera (se conservan a temperatura ambiente antes de destapar). O si no quiere comer nada rico en proteínas de buena calidad (carnes, quesos, huevos, pescados, yogur y leche light), sustitúyalas por caseinato de calcio en polvo (Ej. Proteinex®) licuado en una sopa de vegetales o en un jugo.

2.6) Es natural que sienta más sueño durante el embarazo. Procure dormir al menos 8 horas diariamente; entre 8 y 12 horas es lo más saludable. Menos de eso da riesgo a obesidad y/o pérdida de masa muscular, entre otros efectos indeseables para su merecida buena salud, bienestar y calidad de vida. Sea responsable con la salud de su bebé a través de Ud. Duerma con 2 almohadas, si tiene tendencia a reflujo gástrico.

Lcda. Laura Baha Al Deen Krog / Nutricionista Clínica / Consultas personalizadas previa cita telf. +58-212-537.5916 en la Unidad de Nutrición Clínica del Instituto Avicena en Caracas-Venezuela / Directora www.nutriciontotal.com

2.7) Evite frituras y pastelitos de hojaldre, margarina y grasas parcialmente hidrogenadas o trans. Limite la mayonesa y la mantequilla.

2.8) Coma variado y balanceado, evite prohibirse o restringir alimentos naturalmente ricos en carbohidratos saludables (Ej. arepa asada, arroz, avena, cazabe, cebada, yuca hervida, pan sin azúcar). Incluya alimentos con proteínas de alto valor biológico (Ej. yogur descremado, queso palmita, ricotta, atún enlatado en oliva o en agua, claras de huevo cocidas con vegetales) y grasas (lípidos) saludables (Ej. 1 lonja de aguacate o 1 cda. de aceite de oliva con la ensalada del almuerzo y cena, almendras y avellanas sin sal, semillas de ajonjolí, aceite de canola y soya, entre otros). Frutas y vegetales.

2.9) Tome abundantes líquidos saludables (con y entre comidas) tales como: agua, limonada, manzanilla (máximo 1 bolsitas al día) y/o toronjil con edulcorantes sin calorías (Ej. sucralosa Splenda® en pastillas o aspartame Hermesetas Gold® en cualquier presentación); gelatina ligera y caldos desgrasados de sopa, con o sin vegetales. Nota: erradique el mito de los supuestos (es una guerra de marca comercial) peligros del aspartame, revise www.fda.gov.

2.10) En caso de "acidez" (reflujo gastroesofágico), evite suplementos de calcio a base de sales ácidas (citrato de calcio), opte más bien por carbonato de calcio (Ej. marca Frut Acid®) en dosis de 200mg. luego de cada comida principal y meriendas (5 veces al día aprox.), ó 600mg. (Ej. Caltrate o Natecal-D®) una a dos veces al día luego del almuerzo y de la cena (aquí es donde mejor se absorbe el calcio).

2.11) Comience a tomar un polivitamínico específico para embarazo y preferiblemente en cápsula blanda (para mejor tolerancia gástrica), desde el inicio del mismo, o a más tardar a partir del tercer mes de embarazo. Si quiere más apetito, tómelo luego del desayuno, de lo contrario, luego de cenar (en éste momento ningún aumento de apetito le producirá). Consulte a su Nutricionista Clínico.

2.12) No tome suplementos de hierro (excepto el que ya contiene el polivitamínico descrito en el punto anterior), a menos que su Nutricionista Clínica lo sugiera según la revisión de ciertos exámenes de sangre en consulta.

2.13) Puede incluir una cdta. (tamaño postre) de semillas de linaza molida, dentro de un vaso de yogur light en una de las meriendas del día, para aportar omega-3 esenciales para el óptimo desarrollo del sistema nervioso central del bebé. También le ayudará a Ud., contra el estreñimiento, siempre y cuando beba abundantes líquidos durante el día y coma suficientes frutas y vegetales (visite las NutriRecetas en www.nutriciontotal.com). Adquiera las semillas de linaza en farmacias o supermercados, revisando que vengan en empaque opaco, bien cerrado y con etiqueta debidamente rotulada con el número de permiso sanitario (MPPS).

Lcda. Laura Baha Al Deen Krog / Nutricionista Clínica / Consultas previa cita telf. +58-212-537.5916 en Caracas-Venezuela / Directora www.nutriciontotal.com

2.14) Asista a consulta nutricional (previa cita telf. 0212- 537.5916 en Caracas Venezuela contamos con una Unidad de Nutrición Clínica de lunes a sábados 8am a 5pm disponibles para Ud.), para evaluarle y diseñar un plan nutricional especificando horarios, cantidad, proporciones horarias, calidad de comidas, variedad de alimentos (opciones dentro y fuera de casa), suplementos y fraccionamiento dietario conveniente para Ud. (cada ser humano es único). Con el embarazo aumentan los requerimientos de energía, proteínas, calcio, hierro líquidos y otros nutrientes de vital importancia para el bebé y la mamá. Sea bien consecuente con su control ginecológico y nutricional.

2.15) Realice actividad física (previa autorización médica) 3 a 5 veces semanal, al menos 45 minutos (contínuos o fraccionados), suavemente caminando, bailando, nadando (en agua muy limpia) y/o utilizando una elíptica (Ej. Orbitrek ®) sin resistencia.

Evite por completo el alcohol y el cigarrillo (incluso evite que fumen cerca de Ud.).

3) **Luego del embarazo**, recuerde brindar a su bebé, el mejor e insustituible alimento gratuito y práctico de llevar higiénicamente con Ud.: LECHE MATERNA. Proporciona nutrición afectiva, amor, inmunidad (aminora el riesgo a alergias) y prevención en salud (aminora el riesgo a obesidad); es el mejor alimento que Dios diseñó para su bebé a través de Ud. Practicar la lactancia materna, también le ayudará a recuperar una figura más saludable. Planifique con su Gineco-Obstetra dar calostro (primera secreción de "leche materna" amarillenta y rica en "vacunas" naturales) a su bebé al nacer. Mantenga la práctica de la lactancia materna en forma exclusiva los 6 primeros meses de vida y luego mixta hasta el segundo año de vida del niño. La leche materna se puede extraer, refrigerar (dura 2 días en nevera) o congelar (hasta 6 meses). Tome abundantes líquidos y yogur ligero; siga su plan nutricional saludable y asista a consulta. También ponemos a su orden nuestro equipo de Licenciadas en Nutrición y Dietética y/o Especialistas en Nutrición Clínica pediátrica, para asesorarle sobre lactancia y alimentación del bebé.

"LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO ES PARA DOS (madre e hijo), NO POR DOS".

¡ Feliz saludable embarazo y VIDA !,

Lcda. Laura Baha Al Deen Krog
COORDINADORA UNIDAD DE NUTRICIÓN CLÍNICA INSTITUTO AVICENA
Nutricionista Dietista (egresada de la U.C.V.)
Especialista en Nutrición Clínica (adultos) egresada de la U.S.B.
Consultas Previa Cita en Caracas-Venezuela, Telf. 0212-**537.5916** y 985.5133
Directora www.nutriciontotal.com / Móvil 0416-813.8812

Ud. puede conseguir ésta información en NutriTips® en www.nutriciontotal.com

NutriTips® marca registrada en el SAPI por Nutrición Total C.A. RIF J-31444375-5. Todos los derechos reservados.