Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Comer bien es el mejor "TE QUIERO"

El próximo jueves 28 de mayo celebramos la ***XIV edición del Día Nacional de la Nutrición*** dirigido a la **importancia de seguir una alimentación saludable para la mujer embarazada y en período de lactancia**.

La alimentación aconsejada para cubrir las necesidades nutricionales en la embarazada y la mujer lactante debe incluir todos los grupos de alimentos en la cantidad adecuada.

La alimentación de la madre, desde incluso antes de la gestación, juega un papel fundamental para favorecer un mejor estado de salud materno-infantil.

Unos hábitos de vida saludables, además de una dieta adecuada y un control adecuado de la gestación, son fundamentales para conseguir un buen pronóstico en el embarazo y la lactancia.

Una buena alimentación en este período ayuda a reducir las molestias más frecuentes y el riesgo de enfermedades en la madre y en el bebé.

Sin embargo, NO ES NECESARIO COMER POR 2.

El aumento de peso durante la gestación debe estar relacionado con el estado ponderal preconcepcional.

CONSEJOS GENERALES DURANTE LA GESTACIÓN Y LACTANCIA

- Se aconseja planificar el embarazo con anterioridad y empezar una suplementación en ácido fólico al menos 2

meses antes y después de la concepción, siempre supervisada por un facultativo.

- Comer en un ambiente tranquilo, usando formas de cocción sencillas que facilitan la digestión: vapor, plancha, salteado y hervido, condimentado con poca sal (preferentemente yodada) y utilizando aceites de oliva preferentemente.
- Evitar toxiinfecciones alimentarias siguiendo los siguientes consejos: lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas, cocinar bien los alimentos de origen animal, no consumir leche no pasteurizada ni quesos frescos elaborados con leche cruda y evitar el consumo de pescado azul de gran tamaño por su contenido en mercurio.
- Para evitar la anemia ferropénica, tan frecuente en la gestación, se debe seguir la pauta preventiva de suplementación con hierro, prescrita y supervisada por un facultativo, y favorecer en un buen aporte de hierro biodisponible en la dieta. Para ello, se debería incluir en las comidas principales carne o pescado y alimentos ricos en vitamina C (frutas cítricas, kiwi, pimiento, tomate…), que favorecen la absorción de hierro, y evitar la presencia continua de alimentos ricos en calcio (lechey derivados), té o café, porque inhiben su absorción.
- Es también aconsejable la realización de ejercicio físico moderado, como el andar al aire libre (la luz del sol favorece la síntesis de vitamina D).
- No fumar, ni tomar bebidas alcohólicas o excitantes.

Puedes descargarte pdf del tríptico DNN2015

Y leer más en *Familia y Salud* (sección CRECEMOS - Consejo prenatal): ¡Estoy esperando un bebé! ¿y ahora qué debo comer?

Fecha de publicación: 14-05-2015