

**Yo me cuido,  
ellos se cuidan,  
Compensar nos cuida.**

Cuidados **NUTRICIONALES**



*Su embarazo,  
una hermosa época que  
queremos compartir paso a paso*

### Apoyo en la información

Doctor Guillermo Sánchez Barea  
Doctora Edna Lucy Rincón Calixto  
Doctora Martha Patricia Vásquez  
Alex Alberto Plazas Baracaldo  
Lida Cendales Prieto

Ginecobstetra  
Odontóloga  
Nutricionista  
Autorizador Servicios de Salud  
Enfermera

### Comité Editorial

#### Realización del documento:

Dora Cecilia Penagos R.  
Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Edición:

Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Concepto gráfico y diagramación:

Yaneth Piedrahita P.  
Gestionar las Comunicaciones **Compensar**

#### Ilustraciones:

José Daniel Oviedo

Edición especial de distribución gratuita. Primera edición, 2011



Compensar nos cuida



3

## Cuidados nutricionales



urante el periodo de embarazo y lactancia es muy importante que consuma una variedad de alimentos saludables que contribuyan al crecimiento y desarrollo del bebé y a la producción de leche materna, sin que se afecte su estado nutricional.

El estar embarazada y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo para la diabetes gestacional.



**I** scoja diariamente alimentos de los cuatro grupos alimentarios: frutas y vegetales, suministran vitaminas y minerales. Panes y cereales integrales; carne, pescado, aves, frutos secos como maní, nueces y almendras, leguminosas y granos como frijol, lenteja y garbanzo; leche y sus derivados.

Si al inicio del embarazo usted pesa más o menos de lo indicado de acuerdo con su estatura, siga las instrucciones de su médico tratante.

**I** l estar embarazada y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo para la diabetes gestacional.

Además, el aumento de peso debe ser mínimo e incluso disminuir al comienzo del embarazo para ir aumentando paulatinamente hacia el final; época en la que se habrán ganado aproximadamente entre cinco y siete kilos en total.

Si en la valoración nutricional inicial de su embarazo se encuentra en bajo peso, se espera que el aumento esté entre 12 y 14 kilos al final del embarazo.

Beba diariamente abundantes líquidos, como jugos, agua natural y agua aromática (entre 6-8 vasos).

Los suplementos de vitaminas y minerales están perfectamente justificados en los estados carenciales, es decir, cuando las gestantes manifiestan un déficit evidente en el examen médico realizado durante la consulta o a través de alguna prueba de laboratorio.

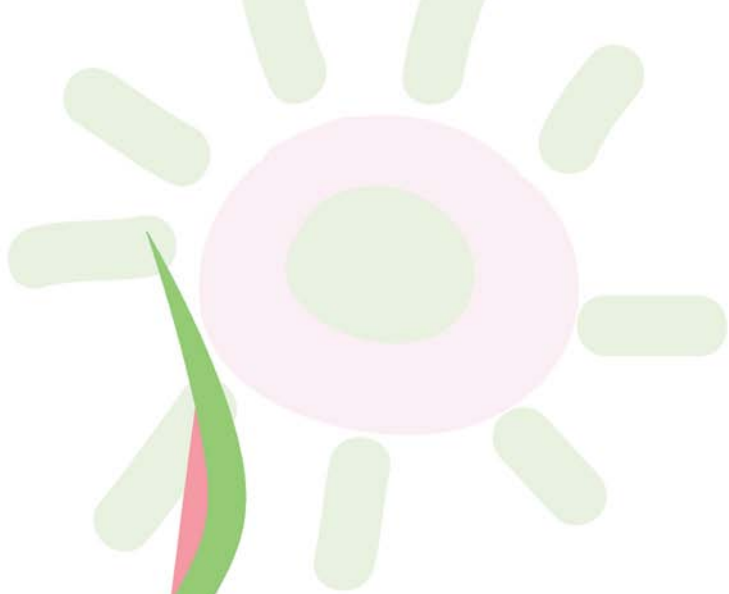
En estos casos el médico que sigue el curso del embarazo determinará tanto el tipo de suplemento, como la dosis a tomar.

El tabaco y las drogas ilícitas alteran o afectan el crecimiento del bebé y pueden determinar que el niño tenga bajo peso al nacer y otras complicaciones más severas. Abstenerse de fumar y consumir estos tóxicos permitirá que el bebé crezca sano y fuerte.

Su bebé puede pesar menos al nacer, si usted fuma durante el embarazo. Esto aumenta los riesgos de tener un bebé prematuro o que no se desarrolle normalmente. No permita que fumen cerca de usted, exija respeto por la salud de su bebé en gestación y la suya.

Los medicamentos no deben tomarse sin autorización de su médico, ya que algunos fármacos están contraindicados durante el embarazo y la lactancia, y otros deben administrarse con cuidados especiales.

Si una mujer embarazada presenta alguna enfermedad, por insignificante que parezca, debe consultar siempre con su obstetra tratante y seguir sus indicaciones.



[www.compensar.com](http://www.compensar.com)  
Central Telefónica 444 1234

