



La importancia de los hidratos de carbono y el calcio durante el embarazo

EMBARAZO

ARTÍCULO

ABR. 19, 2016

3 MIN

Aprende cómo estos nutrientes benefician tanto a la madre como al bebé, y obtén consejos prácticos para una alimentación equilibrada.

¿Para qué sirven los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono, junto con las grasas, son los principales suministradores de energía tanto para el bebé como para la madre durante el embarazo. Una cantidad insuficiente de estos puede provocar sensación de extenuación, cansancio y punzadas de hambre.

Durante el segundo y tercer trimestre, las necesidades de insulina se duplican o incluso triplican debido a las hormonas del embarazo, que generan cierta resistencia.

La insulina es fundamental para permitir al cuerpo utilizar los hidratos de carbono, transformándolos para almacenarlos y mantener la glucemia en un nivel normal. Cuando el páncreas no puede producir esta demanda extra de insulina, puede desencadenarse una diabetes gestacional, que requiere una dieta especial.

Tipos de hidratos de carbono en la dieta

Existen dos clases de hidratos de carbono:

- **Hidratos de carbono simples:** Se encuentran en productos de sabor dulce como azúcar, miel*, mermeladas, chocolate, caramelos, pasteles y frutas. Estos se absorben rápidamente por el organismo.
- **Hidratos de carbono complejos:** Presentes en alimentos harinosos (pasta, arroz, patata), cereales (trigo, bulgur) y legumbres (lentejas, frijoles rojos, garbanzos). Estos contribuyen a la sensación de saciedad porque se asimilan más lentamente.

Trucos prácticos para una dieta equilibrada

- **Preferir hidratos de carbono complejos:** Opta por legumbres y cereales integrales que proporcionan energía duradera y fibra.
- **Distribuir el consumo a lo largo del día:** Incluye hidratos de carbono en todas las comidas para evitar fatiga y mareos.
- **Incluir fuentes de fibra:** Pan y cereales integrales son esenciales para una dieta balanceada.

Ejemplos de comidas equilibradas:

- **Desayuno:** Pan integral o cereales integrales, tostadas con aceite y tomate, jamón o queso, un lácteo, una fruta y té o café descafeinado.
- **Comida:** Ensalada, pasta, arroz, legumbres o patatas, carne o pescado o huevo, guarnición de verdura, fruta y té o café descafeinado.
- **Merienda:** Galletas o cereales, un lácteo y una fruta.
- **Cena:** Sopa o verdura, carne o pescado o huevo con ensalada de guarnición, fruta y/o lácteo, té.

Calcio y vitamina D: nutrientes esenciales

Reservas de calcio

El cuerpo humano contiene entre 1,1 y 1,2 kg de calcio, almacenado principalmente

en los huesos y dientes. Durante el embarazo, el bebé acumula calcio para su desarrollo, especialmente en el tercer trimestre.

El calcio es indispensable para la formación de los huesos del bebé y para mantener el equilibrio del tejido óseo de la madre. Se recomienda un aporte diario de 1.000 a 1.200 mg de calcio.

Fuentes de calcio

Para alcanzar las necesidades diarias de calcio:

- Un vaso grande de leche (300 mg de calcio)
- Dos yogures o tres porciones de queso blanco (300 g)
- Agua mineral rica en calcio (más de 150 mg por litro)
- Verduras verdes, frutas y cereales (60 a 100 mg por porción de 100 g)

Si excluyes lácteos de tu dieta, consulta a tu profesional de salud para un suplemento de calcio.

¿Para qué sirve la vitamina D?

La vitamina D es crucial para la fijación del calcio en los huesos. Durante el embarazo, ayuda en la construcción del esqueleto y dientes del bebé. Fuentes de vitamina D incluyen alimentos variados, exposición solar y suplementos recetados por el médico.

El pescado como fuente de vitamina D

Consuma huevos y pescados grasos (salmón, arenques, sardinas) varias veces por semana. Los productos lácteos también son una buena fuente de vitamina D.

Trucos para mantener una dieta equilibrada

- **Prefiere leche semi-descremada:** Es una opción más ligera que la leche entera.
- **Incorpora queso parmesano:** Rico en calcio, ideal para agregar a pastas.
- **Utiliza leche en purés:** Para aumentar el contenido de calcio.

Mantener una dieta equilibrada durante el embarazo es esencial para el bienestar tanto de la madre como del bebé. Los hidratos de carbono y el calcio juegan un papel crucial en este proceso.

Si buscas más consejos y material personalizado sobre nutrición y desarrollo durante el embarazo, te invitamos a registrarte en FamilyNes. Obtén acceso a recursos

exclusivos y apoyo especializado para ti y tu bebé. ¡Únete a nuestra comunidad hoy mismo!

*** AVISO IMPORTANTE**

La miel desempeña un papel crucial en el desarrollo del gusto, sobre todo en los primeros años de vida, ya que introduce a los lactantes en una gama diversa de sabores y ayuda a formar su paladar.

Sin embargo, la miel puede contener la bacteria causante del botulismo infantil. En consecuencia, la miel no debe introducirse antes de los 12 meses de edad, a menos que las esporas de *Clostridium botulinum* hayan sido inactivadas mediante un tratamiento adecuado de alta presión y alta temperatura, como el utilizado por la industria.

Siempre que se utiliza miel en nuestros productos, se somete a un tratamiento validado externamente que garantiza que nuestros productos son seguros para el consumo.