

Consulta nutricional online: tips para el embarazo



Un embarazo involucra grandes cambios en tu cuerpo y en tus hábitos, por lo que la alimentación es un punto crucial para garantizar tu bienestar y el de tu bebé, por lo mismo es importante acudir a una consulta nutricional. Sobre este tema, surgen dudas en torno al aumento de peso, como también a qué y cuánto comer. A continuación, te entregamos algunos consejos que te ayudarán a resolverlas.

Las decisiones tomadas en torno a la alimentación son muy importantes en la buena nutrición del feto durante el embarazo. Recuerda que la comida es la principal fuente de energía de nuestro organismo, por lo que es recomendable que prestes especial atención al aporte nutricional de los alimentos. Como es natural, cada proceso es diferente y con distintas necesidades, por lo que junto a leer estos consejos, además es recomendable acudir a una consulta nutricional embarazada para conocer tu caso.

Más calorías, más energía

Es natural que veas un aumento de peso a partir de tu segundo trimestre de embarazo. Esto se debe a que tu cuerpo está en plena producción de nuevos tejidos, que se traduce en el caso del desarrollo de las glándulas mamarias y las paredes del cuello uterino (30% del aumento del peso total), el propio crecimiento del feto (30%), la placenta y el líquido amniótico (15%), entre otras reservas adiposas.

Recuerda que la alimentación es tu principal fuente de energía, por lo que una dieta equilibrada garantiza óptimos niveles de nutrición del feto durante el embarazo, como para ambos en la lactancia. No hay una cifra exacta, pero el embarazo exige una ganancia de peso que fluctúa entre los 9 y 12 kilos, dependiendo de tu Índice de Masa Corporal (IMC) inicial.

En este proceso, una consulta nutricional es muy importante para fijar tus metas y necesidades particulares. Recuerda que si no puedes desplazarte adecuadamente, contactar a un nutricionista online es una gran alternativa. El Centro de Nutrición Nueva Figura cuenta con planes y consultas especiales para ti, aprovecha el 20% de descuento aplicado en Programas Embarazo, Lactancia y Online (nutrición aplicada a mujeres embarazadas y en etapa de lactancia).

Busca bien los nutrientes

En un embarazo, cada nutriente es esencial. Los cereales son ricos en carbohidratos y fibra; las frutas y verduras en vitaminas C y A como también en minerales; las carnes en proteínas y vitaminas del complejo B. Busca la fórmula que se adecúe a tus necesidades y respeta los horarios de las comidas. A partir de esto, puedes crear una minuta de comidas que incluso puedes ir variando. ¡La vitamina C no está solo en las naranjas!

Presta especial atención a los alimentos con alto contenido en grasas, aceites y azúcares, que en grandes cantidades pueden provocar complicaciones, más aún en la nutrición en el tercer trimestre de embarazo. Con un poco de tu esfuerzo, y acudiendo a una consulta nutricional embarazada, puedes hacer de este

proceso una gran experiencia.

No te olvides de beber abundante agua

El agua es muy importante a la hora de transportar los nutrientes, por lo que en un embarazo debes prestar particular atención a su consumo. También es una gran aliada a la hora de combatir complicaciones como el estreñimiento, la hinchazón y las infecciones, así que ten en cuenta beber cerca de 2 litros y medio de agua al día, esencial para mantener una buena nutrición en el tercer trimestre de embarazo.

Recuerda que una nutricionista online es una gran solución para resolver tus dudas donde sea. Aprovecha y accede también a nuestros beneficios banmedica, que incluyen grandes descuentos en los programas virtuales.