

Dieta para embarazadas en año nuevo



En el embarazo, tu cuerpo empieza a experimentar cambios importantes para lograr un objetivo mayor: concebir a tu hijo. Sin embargo, no se puede obviar que también se viven diferentes preocupaciones durante los nueve meses de gestación.

Una de ellas tiene que ver con la dieta para embarazadas adecuada. Y, no es menos importante que otras preocupaciones, ya que lo que sucede dentro del útero tiene consecuencias a largo plazo para la salud del bebé, por lo que mejorar la nutrición es una decisión crítica.

Más encima se viene la festividad de Año Nuevo donde la cena ocupa un lugar privilegiado. Pero, no te preocupes, a continuación, conocerás algunas consideraciones de la alimentación que debes seguir si esperas un bebé y, por ende, qué cenar estando embarazada.

Dieta para embarazadas: los nutrientes que necesitas

Para los efectos de este artículo, se considerará el concepto dieta en la siguiente acepción dispuesta por la RAE: "*conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento*".

En ese sentido, ¿qué alimentos debes consumir? Lo primero: debes visitar a un nutricionista quien te despejará todas tus dudas, además de que podrás recibir un diagnóstico de acuerdo con tu peso y otras características.

Ahora bien, es de común acuerdo que necesitas cuatro nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitamina D y proteínas.

¿Qué cenar estando embarazada?

Estas son algunas de las alternativas para la fiesta de Año Nuevo:

1. Pavo en salsa de tomate más arroz integral

El hierro es importante para el desarrollo cerebral de tu hijo. Durante el embarazo aumenta la cantidad de sangre en tu organismo por lo que necesitas más hierro para el desarrollo del bebé.

¿De dónde lo puedes obtener? Pescados y mariscos, legumbres y cereales -como garbanzos, lentejas, pan integral, arroz integral, soja, entre otros alimentos-, verduras -espinaca, acelga, brócoli-, carnes, productos lácteos y frutos secos.

Por lo tanto, una buena alternativa es **un rico plato de carne de pavo en salsa de tomate más arroz integral**. Y, para acompañarlo, una deliciosa ensalada de acelga es la combinación perfecta para tener una buena cena de Año Nuevo.

2. Sardinas con tomate y albahaca

El calcio es un elemento que reduce el riesgo de presentar condiciones médicas complicadas, como el aumento repentino de la presión arterial. Además, es clave para el desarrollo de los huesos y dientes de tu hijo.

Algunas de las comidas ricas en calcio son los lácteos, como varios tipos de queso, yogur, leche; los alimentos fortificados, como el jugo de naranja, avena, cereales; el pescado, como sardinas y el salmón; y las frutas y verduras, como la naranja, el brócoli, higos, acelga, entre otras.

Por ello, **cenar sardinas con tomate y albahaca** para terminar con una macedonia de frutas como postre es ideal para que recibas la proporción de calcio que necesitas.

3. Quínoa con hongos Shiitake y palta

La vitamina D funciona como aliada del calcio, es decir, lo ayuda en la formación del sistema óseo y dental del feto. Para adquirir esta importante vitamina debes consumir pescados, productos lácteos, jugo de naranja, leche de soja, cereales, carne de hígado, queso, yemas de huevo, entre otros.

Una rica comida, muy fresca e ideal para noches de verano (y con contenido de vitamina D) puede ser **hongos Shiitake con quínoa, acompañadas de la suavidad de una palta**.

4. Lentejas a la jardinera con arroz integral

Durante el embarazo, las proteínas desempeñan un gran papel al momento de entregarte energía y proporcionar los aminoácidos necesarios que necesita tu bebé para crecer sin problemas.

¿Qué comidas son ricas en proteínas? Huevos, legumbres, carnes magras, nueces, mariscos, etc. El tan apreciado **plato de lentejas a la jardinera** acompañado con arroz integral es perfecto para la víspera de un nuevo año.

Alimentos prohibidos en el embarazo

Una buena forma de saber qué cenar estando embarazada es conocer qué alimentos tienes que reducir o, derechamente, evitar:

Alcohol

No se conoce una cantidad segura de alcohol que puedas tomar en el embarazo. No obstante, se sabe de sus graves consecuencias para el bebé en periodo de gestación.

Por ello, abstente de consumirlo para estas festividades y reducirás cualquier riesgo asociado a su ingesta en esta etapa.

Pescados con altos niveles de mercurio

El mercurio es un metal tóxico que puede provocar severos daños neuronales en el feto y en los niños de temprana edad. Como se concentra en los mares, puede ser trasladado al organismo humano por medio del consumo de ciertos pescados que presentan altos niveles de contaminación.

¿Cómo cuáles? Atún blanco, tiburón, pez espada, macarela rey -conocida como caballa- y blanquillo.

Cafeína

Aunque el consumo de cafeína en pequeñas dosis durante el embarazo no representa mayores peligros en

una mujer sana (por las dudas consultar a un profesional de la nutrición), las grandes cantidades pueden causar daños al bebé, así que limita su consumo.

Aparte de estos alimentos prohibidos en el embarazo, existen otros que tienes que evitar por almacenar gérmenes, como quesos blandos que no estén pasteurizados, hot dogs o fiambres que se sirvan fríos, productos de mar ahumados que se encuentren refrigerados, brotes crudos, entre otros.

Durante la gestación de tu bebé debes cuidarte más de lo normal. Pero, esto no significa que sea un periodo aburrido sin instancias para el esparcimiento. Por eso, sé creativa al momento de pensar en la cena de Año Nuevo, siempre considerando los nutrientes necesarios para tu salud y la de tu hijo.