



¡DESDE LA PANZA!

COMER MEJOR
EN EL EMBARAZO



EMBARAZO:
SALUD
Y BIENESTAR

#CocinalesHoyEsParaSiempre

unicef 

**¡DESDE
LA PANZA!**
COMER MEJOR
EN EL EMBARAZO

¡Desde la panza! Comer mejor en el embarazo
Embarazo: salud y bienestar

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

Redacción y coordinación:

Dra. Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

Corrección y validación:

Dr. Gastón Ares

Asesoramiento técnico:

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

Coordinación editorial: Área de comunicación de UNICEF Uruguay

Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales y Leticia Ogues

Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira

Fotografía de portada: Carlos Pazos

Impresión: Gráfica Mosca

D.L.

UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12

Montevideo, Uruguay

Tel. (598) 2403 0308

e-mail: montevideo@unicef.org

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: urgunicef@unicef.org

Agosto de 2019





**¡DESDE
LA PANZA!**
COMER MEJOR
EN EL EMBARAZO

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

ÍNDICE

- 7 PARA EMPEZAR
- 8 COCINÁ HOY
- 10 EMBARAZO Y PESO
- 12 COMER MEJOR

- 14 EL AGUA
- 16 MÁS VERDURAS
- 18 FRUTOS SECOS Y GRANOS INTEGRALES

- 28 MENOS GRASAS
- 30 MENOS ULTRA-PROCESADOS
- 34 MUJER ACTIVA
- 36 A MANERA DE SÍNTESIS

- 20 MÁS OMEGA 3
- 22 LAS CARNES
- 24 MENOS AZÚCAR
- 26 MENOS SAL





PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que está esperando un bebé y que quiere lo mejor para que nazca y crezca sano.

En Uruguay, el sobrepeso y la obesidad se encuentran entre los principales problemas de salud. Más de la mitad de las mujeres inicia el embarazo con sobrepeso. La alimentación inadecuada, el sobrepeso y la obesidad de la mujer predisponen al nacimiento prematuro y de bebés de más de 4 kilogramos, cesárea y dificultades durante la lactancia.

Una alimentación variada y un buen nivel de actividad física durante el embarazo ayudan a mantener un peso saludable y disminuyen el riesgo de una ganancia de peso excesiva. La mujer se sentirá con más energía, menos estrés y ansiedad, y más autoestima. Además, evitará la depresión y conciliará más fácilmente el sueño. El bebé crecerá mejor en el útero y habrá menores complicaciones en el parto.

En el útero, el bebé traga el líquido amniótico y descubre los sabores de la comida de su casa. Después del nacimiento, continuará sintiendo esos sabores por

medio de la leche materna. Los alimentos que coma la mujer durante el embarazo incidirán en los que el bebé comerá con más placer.

En estas páginas les damos algunas orientaciones sobre cómo alimentarse saludable y placenteramente durante el embarazo, la lactancia e incluso antes. Esperamos que les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias. ■



La espera y llegada de un bebé es una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia y comer mejor.



8

COCINÁ HOY ES PARA SIEMPRE

Con el ritmo acelerado de la vida moderna muchas veces se puede pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que nos enfrentamos a muchísimas promociones de opciones de alimentos listos para comer. Sin embargo, ningún producto preparado sustituye la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

Además, al cocinar en nuestra casa, el alimento gana un significado que va más allá de alimentar el cuerpo. Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan, permiten transitar las prácticas, ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio para las actividades culinarias, no solo por la salud, sino porque ayuda a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

En esta etapa es clave que toda la familia se comprometa y participe.



CUANDO COCINAN EN CASA

- ◆ Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinan sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales.
- ◆ La comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



¡Llená la cocina de ricos olores y sabores que también disfrutará el bebé desde el útero!



EMBARAZO Y PESO ALIMENTACIÓN DE CALIDAD

¿Se debe comer más durante el embarazo?

La verdad es que no. Durante el embarazo y la lactancia es mucho más importante la calidad de lo que se coma que la cantidad. El crecimiento del bebé demanda nutrientes que se encuentran en los alimentos naturales y que se preparan en la cocina de su casa.

Durante el primer trimestre no es necesario comer más. En el segundo y tercer trimestre se necesita un poco más de energía, que se obtiene fácilmente comiendo más verduras; frutas frescas; frutas deshidratadas como pasas de uva, de ciruela, de arándanos o dátiles; frutos secos como nueces, almendras o castañas; semillas chía y lino.



© RUANDI/2008

No todas las mujeres precisan aumentar la misma cantidad de peso.

Si la mujer inicia el embarazo con:

- ◆ **Bajo peso** (índice de masa corporal <18,5 kg/m²), debe aumentar de 13 a 18 kg.
- ◆ **Peso normal** (índice de masa corporal 18,5-24,9 kg/m²), debe aumentar de 11 a 16 kg.
- ◆ **Sobrepeso** (índice de masa corporal 25,0-29,9 kg/m²), debe aumentar de 7 a 11 kg.
- ◆ **Obesidad** (índice de masa corporal 30,0 kg/m²), debe aumentar alrededor de 7 kg (5 a 9 kg).



¡Recuerden que el aumento excesivo de peso es negativo tanto para el bebé como para la mujer!



ALIMENTACIÓN VARIADA

En el embarazo se programa el metabolismo y se establecen los mecanismos de regulación del apetito del bebé, por lo que una alimentación inadecuada puede predisponerlo a desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares en la vida adulta.



© FCAFOTODIGITAL



COMER MEJOR PEQUEÑOS CAMBIOS

Los alimentos que se necesitan en el embarazo se encuentran en la naturaleza y pequeños cambios pueden mejorar la alimentación de la mujer y de toda la familia.

No son necesarios productos especiales para la mujer en el embarazo. Sin embargo, sí necesita, desde antes y durante el primer trimestre de embarazo, suplementar su alimentación con ácido fólico, para prevenir malformaciones del bebé, así como también con hierro durante todo el embarazo, para prevenir la anemia.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



PEQUEÑOS CAMBIOS CADA DÍA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

Más

- AGUA
- VERDURAS
- LEGUMBRES
- FRUTAS
- SEMILLAS
- ALIMENTOS INTEGRALES
- PESCADO

Menos

- SAL
- AZÚCAR
- FIAMBRES Y EMBUTIDOS
- REFRESCOS
- JUGOS
- PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS



Durante el embarazo es saludable comer más frutas y verduras.



EL AGUA PARA SACAR LA SED

Cuando tenemos sed, lo que se necesita es **agua**. En casa dispongan siempre de agua de fácil acceso en la heladera y tengan agua fresca sobre la mesa. Eviten comprar bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas embotelladas, porque contienen azúcar, edulcorantes y aditivos.

A veces se confunde el hambre con la sed. Por eso, es muy importante contar con agua fácilmente disponible y acordarse de tomarla. Para ello, las rutinas ayudan.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



Si quieren tomar alguna bebida con sabor, preparen en casa aguas con frutas y especias, como limón, naranja, mandarina, menta, jengibre, canela o las que más les gusten.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



El desayuno siempre es importante, pero durante el embarazo más aún.



MÁS VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTAS

Las **verduras, legumbres y frutas** siempre son necesarias, pero durante el embarazo más aún, ya que aportan pocas calorías, son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras que producen sensación de saciedad, controlan el apetito y ayudan a no aumentar de peso en forma excesiva. Además, son probióticos que facilitan el crecimiento en el intestino de una microflora que fortalece el sistema inmunitario y protege de las enfermedades.

A los platos que más les gusten agréguelas verduras como cebolla, zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zuquini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli o coliflor. ¡Empiecen de a poco y seguro que les va a gustar cada vez más!

En lo posible, coman frutas de estación en el desayuno, con el postre, la merienda o en cualquier momento del día en que tengan hambre. Peras, duraznos, ciruelas, melón, sandía, naranjas, mandarinas, manzanas, frutillas y kiwi son deliciosos y más baratos en su estación.

Aumenten también las legumbres, como los porotos, las lentejas, los garbanzos y las arvejas, que son ricas en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes. En guisos, sopas, ensaladas, purés, humus, fainá, tartas y muchas otras formas.



CADA DÍA COMAN MÁS VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTAS

- ◆ Cómanslas en el desayuno y entre las comidas.
- ◆ Agréguelas en las recetas que preparan habitualmente.
- ◆ Procuren que ocupen la mitad del plato.
- ◆ Pueden ser frescas o congeladas.
- ◆ Cuando las compren en lata, lávenlas para sacarles el exceso de sal.

© URUGUAY/2013/SEQUEIRA



Las verduras, legumbres y frutas aportan las sustancias que el bebé necesita para crecer.



MÁS FRUTOS SECOS Y GRANOS INTEGRALES

Los **frutos secos**, como las nueces, almendras o castañas, al igual que las semillas de sésamo, girasol y chía, dan sensación de saciedad y ayudan a no aumentar de peso. Agréguelos a las comidas y cómanlos entre ellas. Guárdenlos en un lugar de la cocina que sea visible y de fácil acceso.

El arroz integral, la avena, la polenta, la quinoa, el trigo burgol, los **granos enteros** y los **alimentos hechos con harinas integrales** también ayudan a controlar el apetito y a mejorar las defensas. Agréguelos a las comidas habituales y elijan o preparen panes con harina integral.



ENTRECOMIDAS NUTRITIVAS

Los frutos secos contienen grasas buenas para el cerebro. Son una buena opción para comer entre comidas.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Los granos enteros ayudan a controlar el apetito.





MÁS OMEGA 3

PESCADO, ACEITES DE CANOLA, OLIVA Y SOJA, NUECES, SEMILLAS DE LINO Y CHÍA, Y PALTA

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

El **pescado** es un alimento esencial para todas las edades, pero durante los períodos de rápido crecimiento, como el embarazo y la lactancia, es más necesario aún, ya que el tipo de grasa que contiene es esencial para el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la retina.

Puede ser fresco, congelado o en lata. En general los enlatados tienen mucha sal, por eso agreguen menos a las comidas que los acompañen. Durante el embarazo no es seguro comer el pescado crudo, como está en el sushi y en el ceviche, porque puede contener parásitos que afecten la salud del bebé.

Las **grasas** omega 3 tienen un efecto antiinflamatorio, especialmente en las mujeres que presentan sobrepeso u obesidad. Ayudan a prevenir el nacimiento prematuro, la preeclampsia y la diabetes gestacional. Además de estar presentes en el pescado, se encuentran en los aceites de canola, oliva y soja, en las nueces, en las semillas de lino y chía, y en la palta.

No son necesarios suplementos de omega 3. Las grasas que la mujer consuma determinarán el tipo de grasa de su leche. El aceite de oliva y el aceite de girasol alto oleico también son buenas opciones.



Los aceites de canola, oliva y soja son ricos en grasas omega 3.



© UNICEF/URUGUAY/2011/FOTOTECASUR



Las grasas que la mujer consuma determinarán el tipo de grasa de su leche.



LAS CARNES FUENTE DE HIERRO

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Durante el embarazo hay un alto requerimiento de hierro para responder a las necesidades de crecimiento del bebé en el útero. Las **carnes** son la mejor fuente de hierro. El hierro está en todas las carnes, especialmente las rojas, y en los menudos de vaca y aves, como hígado y riñón. También en la carne de cerdo, cordero, pollo y pescado. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más baratos. Saquen la grasa visible o la piel en el caso del pollo. Cuiden que los alimentos no estén en contacto con las carnes crudas y no consuman fiambres crudos, para evitar enfermedades que pueden ser peligrosas para el bebé.

Las carnes y el pescado no pueden ser sustituidas por los panchos, las *nuggets*, el jamón, la lionesa, las hamburguesas envasadas, los fiambres y embutidos, las formitas de pescado y otros pescados procesados, ya que tienen excesiva cantidad de grasa y sal y muy poco hierro.

Además de consumir alimentos ricos en hierro para prevenir la anemia, es necesario tomar el suplemento de hierro durante todo el embarazo.



Además de consumir alimentos ricos en hierro para prevenir la anemia, es necesario tomar el suplemento de hierro durante todo el embarazo. El ácido fólico también es necesario desde antes de quedar embarazada para prevenir problemas neurológicos en el niño.





MENOS AZÚCAR

El consumo de **azúcar** en exceso siempre es malo para la salud, pero durante el embarazo es especialmente riesgoso, ya que lleva a ganar peso aceleradamente, altera el metabolismo y predispone, tanto a la mujer como al bebé, al sobrepeso y la obesidad. El azúcar solo aporta calorías y ningún nutriente más.

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es más dañino aún, porque se absorbe más rápido, sube la glucosa en sangre rápidamente y no da sensación de saciedad. Es importante que sepan que los azúcares de los refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas, bebidas para deportistas o jugos de fruta envasados producen el mismo efecto.

Muchas bebidas y refrescos en polvo no contienen azúcar sino edulcorantes y se llaman light o cero azúcar. Contienen estevia, aspartamo, sucralosa, ciclamato, sacarina o acesulfame K. Estas sustancias producen un sabor extremadamente dulce. Cuando se acostumbran a consumirlos es más difícil comer de forma saludable, ya que las frutas les pueden parecer ácidas y las verduras muy amargas. En lugar de edulcorantes, es preferible que agreguen azúcar en cantidades cada vez más pequeñas.

AZÚCARES

En las listas de ingredientes de los productos envasados el azúcar aparece con distintos nombres: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. Siempre que vean estos nombres al principio de la lista de ingredientes quiere decir que el producto tiene mucha cantidad de azúcar y que no es bueno para la familia y menos aún para la mujer durante el embarazo.

Disminuyan el consumo de azúcar.



En el cuadro siguiente pueden observar la excesiva cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas, aún en pequeñas cantidades.

AGUA	JUGO DE FRUTA ENVASADO	JUGO A BASE DE SOJA	REFRESCO TIPO COLA	AGUA SABORIZADA
200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
				
0 g de azúcar	21 g de azúcar	14 g de azúcar	22 g de azúcar	10 g de azúcar

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

Es difícil reconocer la cantidad de azúcar que consumimos en las bebidas. El azúcar siempre es dañino, pero en estado líquido más aún.



MENOS SAL

La **sal** contiene sodio, el cual aumenta la presión arterial y predispone a enfermedades cardiovasculares. Todo el sodio que nuestro cuerpo necesita lo podemos obtener de los alimentos naturales. Una cucharita de sal de 5 gramos es toda la sal que deberíamos consumir en un día. Un consumo por encima de este valor se vincula con el desarrollo de hipertensión arterial. Esa cantidad es suficiente para darle sabor a las comidas y obtener el yodo que nuestro cuerpo necesita.

En Uruguay el consumo de sal es excesivamente alto y la hipertensión afecta a casi el 40 % de la población.

La mitad de la sal que consumimos es la que agregamos al cocinar o durante las comidas. El resto está oculto en los productos que compramos ya elaborados.

Si están buscando un embarazo y la mujer tiene presión arterial alta, es importante regularla y controlarla con el médico, así como consumir menos sal, más frutas, verduras y legumbres, así como también bajar de peso.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUIRA

HIPERTENSIÓN

La hipertensión siempre es un factor de riesgo, pero durante el embarazo afecta no solo a la mujer, sino que produce un menor crecimiento en el útero, bajo peso del bebé al nacer, parto prematuro, cesárea y problemas metabólicos en la vida adulta del niño.



Pueden usar gran variedad de hierbas y especias, así el niño ya saboreará comida gustosa con menos sal.

Cualquier corte de carne es mejor que un fiambre o un embutido. En el cuadro siguiente les presentamos la cantidad de grasa y sal de algunos productos.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUIRA

CARNE ASADA DE VACA 160 g	4 PANCHOS 160 g	2 HAMBURGUESAS CONGELADAS 170 g	6 NUGGUETS DE POLLO 150 g	7 FETAS DE JAMÓN 140 g
				
8 g de grasa 0 g de sal	44 g de grasa 4 g de sal	30 g de grasa 2 g de sal	21 g de grasa 1,5 g de sal	12 g de grasa 5 g de sal
Carne de vaca, aceite la cantidad y el tipo que agreguen, y condimentos.	Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.	Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico.	Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante, eritorbato de sodio y espesante goma guar.	Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



MENOS GRASAS

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Las comidas con **grasas** son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y en grandes cantidades producen un aumento de peso excesivo, especialmente en el embarazo.

En el cuadro siguiente les mostramos la cantidad de grasa que tienen los ojitos, las tortas fritas y los bizcochos, en comparación con unos scones caseros.

ESCONES CASEROS	OJITOS	TORTAS FRITAS	BIZCOCHOS
80 g	90 g	100 g	90 g
16 ml de aceite	45 g de grasa	20 g de grasa	25 g de grasa
Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite girasol altoleico, polvo de hornear.	Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo	Harina, agua, grasa, sal	Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



Los scones caseros de harina integral son una opción rica y saludable.



MENOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Bebidas, jugos, refrescos y productos ultraprocesados, como *snacks*, panchos, hamburguesas envasadas, *nuggets* o formitas, alfajores, galletitas rellenas, cereales de desayuno, barras de cereal, salsa de soja, ketchup, mayonesa, helados, golosinas, sopas, fideos y postres instantáneos en polvo y envasados deben ser evitados, especialmente durante el embarazo.

Más del 70 % de estos productos tiene exceso de azúcar, sal y grasa. No son alimentos. Están elaborados a partir de ingredientes de muy bajo costo, como harinas refinadas, grasas, azúcares, sales, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes, resaltadores del sabor, colorantes y aromatizantes.

No tienen ningún alimento completo, han perdido las fibras, muchas de las vitaminas y minerales, al igual que las sustancias bioactivas y antioxidantes que están presentes en los alimentos al natural. Su consumo frecuente se vincula directamente con el aumento de peso, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Muchos productos panificados y cereales tienen mucha grasa, sal y azúcar, aunque no lo parezca. Les damos algunos ejemplos para que vean la cantidad de azúcar, sal y grasa que tienen escondidos.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

El consumo frecuente de productos ultraprocesados se vincula directamente con el aumento de peso, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Los productos ultraprocesados nunca son una buena opción y menos aún durante el embarazo.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

En los cuadros siguientes pueden ver algunos productos comparados con el pan y los escones caseros.

PAN FLAUTA	GALLETITAS SALADAS AL AGUA	GALLETITAS MARÍA	CEREALES PARA EL DESAYUNO
90 g	90 g	90 g	90 g
			
0 g de azúcar 0 g de grasa 0,6 g de sal	0 g de azúcar 12 g de grasa 1,5 g de sal	18 g de azúcar 12 g de grasa 0,6 g de sal	33 g de azúcar 1,5 g de grasa 0 g de sal
Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.	Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.	Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.	Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábiga, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



32 MENOS
PANCHOS, HAMBURGUESAS ENVASADAS, NUGGETS

GALLETITAS CASERAS DE AVENA

90 g



18 g de azúcar
21 ml de aceite

Harina, huevos, aceite, azúcar, polvo de hornear, aromatizante vainilla, cáscara de limón.

GALLETITAS DE AVENA INDUSTRIALIZADAS

90 g



27 g de azúcar
15 g de grasa

Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico, avena arrollada, harina integral, leche descremada en polvo, coco rallado, almidón, salvado de trigo, sal, leudantes químicos (bicarbonato de amonio bicarbonato de sodio, fosfato).

WAFFLES

90 g



36 g de azúcar
21 g de grasa

Azúcar, harina de trigo, aceite vegetal hidrogenado, almidón, cacao en polvo, sal, emulsionante: lecitina de soja, aromatizantes, chocolate, vainillina, leudante químico, bicarbonato de sodio.

ALFAJOR

100 g



42 g de azúcar
20 g de grasa

Masa: harina, azúcar, aceite hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, huevos, cacao, bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio, lecitina de soja, caramelo y propionato de calcio.
Relleno: dulce de leche
Baño: azúcar, aceite hidrogenado, cacao, leche en polvo descremada, lecitina, esencia de vainilla, ácido sórbico.

GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE

90 g



30 g de azúcar
18 g de grasa

Harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, azúcar, grasa vacuna refinada, aceite vegetal hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, cacao en polvo, almidón de maíz, colorante caramelo, leudantes químicos: bicarbonato de amonio, fosfato mono cálcico, bicarbonato de sodio, emulsionante: lecitina de soja, aromatizante idéntico al natural, aromatizantes artificiales.

Pronto podrán identificar fácilmente los productos con exceso de azúcar, sal y grasa mediante estos símbolos:



Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



Cocinar en casa alimentos naturales y ricos es clave para que la mujer y el bebé estén saludables, pero también es una oportunidad para que toda la familia se alimente mejor.



MUJER ACTIVA BEBÉ SALUDABLE

© 2008/RUANDI



Si la mujer no tiene complicaciones médicas u obstétricas, debe acumular, igual que los demás integrantes de la familia, por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Esto equivale a entre 20 y 30 minutos de actividad física por día. Las actividades en casa, en el trabajo, el traslado o el tiempo libre suman para estar saludable y tener un buen embarazo.

Además, es muy bueno que realice ejercicios de tonificación muscular por lo menos dos veces por semana. Si existen factores de riesgo o enfermedad se debe consultar al médico para saber cuál es el ejercicio más adecuado. Se deben evitar los ejercicios extremos.

También es importante que la mujer pase el menor tiempo posible sentada o acostada, o frente a pantallas de celular, computadora o televisión.

El embarazo no es una enfermedad. Si la mujer se siente bien, puede continuar haciendo las actividades que disfruta y le hacen bien. ¡Apóyenla!

¡Ser más activa y menos sedentaria ayuda a la mujer y al bebé!

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





A MANERA DE SÍNTESIS

La espera de un bebé es una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia y comer mejor. Empezan los cambios de a poco y adecuándolos a la vida cotidiana. Seguro que lo lograrán.

La alimentación saludable es fundamental para el crecimiento en el útero y para disminuir complicaciones en el parto, y, además, determina la salud del bebé durante toda su vida.

Elijan alimentos naturales, planifiquen lo que van a comer con los demás integrantes del hogar y disfruten compartiendo el tiempo de cocinar.

Una alimentación natural rica en verduras, legumbres, frutas, frutos secos, granos integrales y pescado es necesaria siempre, pero es fundamental durante el embarazo y la lactancia.

Eviten consumir productos industrializados con excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa, ya que afectan la salud de la mujer y del bebé.

Si quieren saber más,
pueden acceder a
la *Guía alimentaria
para la población
uruguaya* en

www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya







unicef 
para cada niño



CDN30 AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay