



14

El Rancagüino  
 Domingo 2 de Febrero de 2025

# EMBARAZADA EN VERANO ¿QUÉ COMER?



**JANET  
 COSSIO  
 HIDALGO**  
 Académica  
 de Nutrición  
 y Dietética, UNAB  
 Sede Viña del Mar.

**S**eguir una alimentación apropiada en el embarazo es esencial para mantener la salud tanto de la madre como del bebé en formación. Es importante incluir en la dieta importantes y nutritivos grupos de alimentos, y en verano agregar el cuidado de una adecuada hidratación.

En el desayuno y once se puede elegir un lácteo que esté pasteurizado como leche o yogur. Evitar comprar quesos en lugares no autorizados. Incluir una fruta fresca de verano de distintos colores durante el día: cerezas, durazno, melón, sandía, mandarina, naranja, etc. Es mejor comerlas enteras que procesadas para jugo. Así se consume toda la fibra que contienen. Asimismo, es recomendable una media unidad de pan marraqueta o integral de panadería o molde. Solo fijarse en este último en la etiqueta al comprarlo. El pan de molde debe poseer pocos ingredientes, tratando de que sea lo más natural posible. Se puede acompañar con palta (poseen grasas necesarias y sanas); de tomate o huevo cocido molido; o con jamón de pavo, evitando cecinas ricas en grasas saturadas como mortadela o salame. También podría el pan untarse con una pasta de atún o pollo, pero casera, que esté preparada en la juguera con ciboulette, cilantro y aceite de soja u oliva. Se guarda en un pote esta pasta en el refrigerador donde puede durar hasta 3 días.

En el almuerzo o cena las embarazadas deben preferir preparaciones frescas, incluyendo siempre ensaladas de distintos colores: lechuga, tomate, espinaca, zanahoria, coliflor, brócoli, kale, habas, cebolla, pepino, apio o champiñones. El plato de fondo puede ser un guiso tradicional como charquicán, estofado, cazuela, tortillas de verduras con papas, e idealmente preferir arroz o fideos integrales para el acompañamiento. Si no es de su gusto esta opción, tratar de combinar el arroz o fideos con verduras salteadas, que estén cocinadas con aceite de soja, canola que contienen mayor cantidad de omega 3. Ideal todo se encuentre cocido, al horno, al vapor o a la plancha, evitando frituras y alimentos grasos como mayonesa. Se puede hacer salsa de yogur natural con cilantro en la juguera si se desea. Seleccionar legumbres como porotos granados en esta época o ensaladas de lentejas, con cebolla o pimentón verde o de garbanzos con pimentón rojo o cebolla. Optar por carnes magras como pescado, pollo o pavo. De postre una fruta fresca, ojalá distinta a la seleccionada en desayuno. Se pueden completar hasta tres unidades de fruta durante el día, distribuidas en distintos horarios. Si se desea algo especial se puede comer frutilla cubierta con chocolate amargo o preparar helado de fruta, para variar de vez en cuando, o elegir yogur con fruta.

No olvidar hidratarse con agua, sobre todo en los días de altas temperaturas. Puede saborizarse el agua con trozos de naranja o limón o pepino con menta, evitando las bebidas o jugos ricos en azúcar o todo aquello light, que si se revisa la etiqueta viene con muchos ingredientes no naturales.

Otras recomendaciones consisten en comer en pequeñas cantidades, para evitar la sensación de plenitud. No consumir alimentos muy condimentados que pueden causar molestias. Si se va de paseo mantener los alimentos que contengan huevo (ej: mayonesa) con adecuada cadena de frío. Tomar todos los suplementos que le recete su médico o matrona, como el hierro u otro que le hayan indicado, que son esenciales para la salud de la madre e hijo(a). Evitar el consumo de alcohol.

Mantenga la actividad física. Caminar diariamente cuando ya refresque, disfrutando la naturaleza. El embarazo no es momento para dejar de comer, ya que se verá afectado el crecimiento del bebé, y no se alcanzarán a cubrir los nutrientes necesarios para su desarrollo. Tampoco esta etapa significa comer por dos. Ideal comer cuatro veces al día, más una colación. En esta etapa lo que corresponde es seleccionar adecuadamente lo que se va a comer, cuidando mantener los controles de salud al día, ya que frente cualquier alteración podrá recibir una atención oportuna.