

Nourrir la vie

Alimentarse bien durante un embarazo de gemelos

Coma más desde el primer trimestre

Debe cubrir sus propias necesidades y las de sus bebés.

- Coma con regularidad, es decir, cada dos o tres horas, procurando hacer tres comidas principales y 3 o 4 colaciones al día.
- Priorice los alimentos de calidad que nutran bien el organismo y le proporcionen energía.
- Consuma alimentos variados. Inspírese en un plato equilibrado.

Cereales

Plato equilibrado:

Frutas y verduras



Elija alimentos ricos en los siguientes nutrientes:

Hierro

Consuma alimentos ricos en hierro, como carne roja, aves, pescado y legumbres.

Asegurarse de ingerir alimentos ricos en hierro es una buena manera de prevenir la anemia, una afección causada por la falta de este mineral. Cuando espera gemelos, hay un mayor riesgo de anemia.

Calcio

Consuma productos lácteos, ya que son una buena fuente de calcio.

Como espera dos bebés, sus necesidades de calcio son mayores.

Proteínas

Asegúrese de ingerir alimentos que contengan proteínas en cada comida y colación.

Tome un comprimido diario de una multivitamina prenatal. Asegúrese de que sus comprimidos contengan al menos 24 mg de hierro.

Aumente el peso suficiente

Cuando espera dos bebés, debe aumentar más de peso. Alimentarse bien la ayudará a lograrlo.

Un aumento de peso adecuado favorece el buen crecimiento de sus bebés y una gestación saludable.

Su profesional sanitario hará un seguimiento de su peso a lo largo del embarazo.

Consejos para controlar los malestares del embarazo

Como está embarazada de gemelos, es posible que sienta más molestias, como náuseas o vómitos. Estas pueden afectar el apetito y limitar la cantidad de alimentos que consume.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarla:

- Elija los alimentos que tenga ganas de comer y que tolere bien.
- Coma pequeñas porciones con frecuencia durante el día.
- Coma en cuanto sienta hambre.
- Aproveche los momentos en los que tenga más apetito para comer una colación o una comida nutritiva.
- Coma algunas galletas saladas antes de levantarse de la cama para contrarrestar las náuseas matutinas.
- Descanse bien: la fatiga puede intensificar las náuseas.

Le recomendamos encarecidamente que consulte a un/a nutricionista.

Consejos para enriquecer sus comidas

A veces puede ser difícil comer más, sobre todo si tiene poco apetito.

Asegúrese de que cada bocado aporte buena cantidad de energía y proteínas. ¡Cada bocado cuenta!

Éstas son algunas ideas:

- Agregue queso gratinado a sus pastas, sus verduras, sus sopas y sus omelets.
- Agregue frutos secos y semillas a su cuscús.
- Agregue carne o legumbres a sus platos con salsa.
- Agregue queso, huevo o mantequilla de frutos secos a su pan.
- Acompañe sus verduras con aderezos como hummus o yogur griego entero.
- Agregue leche o crema a sus sopas.
- Agregue a los batidos alimentos nutritivos, como leche entera (3.25 % de tenor graso), frutas, mantequilla de frutos secos o leche en polvo.

