



## MEJORAN LA HIPERTENSIÓN, LA DIABETES, COLESTEROL...

# DIETAS que te cuidan

Si tu gestación es un poco más complicada de lo normal y tienes algunos trastornos muy comunes en el embarazo, no creas que vas a tener que hacer una dieta superrestringida. Es verdad que deberás restringir algunos alimentos, pero podrás optar por otros muchos ricos, ricos.



Para evitar el estreñimiento, bebe mucha agua a lo largo del día

**H**ay algunos trastornos del embarazo que con una buena dieta se pueden solucionar sin problemas y sin la necesidad de tener que recurrir a la medicación. Con la ayuda de la dietista y nutricionista Anna Casanovas, te vamos a explicar cómo se pueden superar esas patologías simplemente comiendo sano y bien.

### LA DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional es un problema frecuente en el embarazo. Se trata de una intolerancia pasajera a los hidratos de carbono que desaparece tras el parto. Se produce porque el páncreas no sintetiza suficiente insulina (la hormona que facilita que la glucosa de los alimentos se use como carburante), y la tasa de glucosa se dispara. La consecuencia es que la mujer tiene más posibilidades de padecer trastornos y que los bebés son muy grandes y pueden nacer con hipoglucemia.

En la mayoría de las ocasiones se trata de un problema leve que, como nos dice Anna Casanovas, "con unos consejos dietéticos, para evitar que la glucosa se eleve más de lo normal, y ejercicios" se puede controlar. Sólo en los casos más graves es necesario que la madre se inyecte insulina. "También hay que disminuir el tiempo que transcurre entre las comidas: la dieta debe fraccionarse en intervalos de alrededor de tres horas y media, y el

ayuno nocturno no debe superar las ocho horas".

**\* ¿Qué comer?** "Debe hacer un consumo normal de azúcares de absorción lenta (pastas, arroz, pan y patata), de verduras, hortalizas, carnes, pescados y grasas. Además es aconsejable consumir alimentos ricos en fibra, sobre todo soluble, como verduras, hortalizas, frutas con piel y bien lavadas, frutos secos, legumbres y productos integrales", comenta la nutricionista.

**\* ¿Qué evitar?** Anna Casanovas aconseja no tomar "todos los que contengan azúcares de absorción rápida, como los productos de pastelería, la bollería, los chocolates, la miel, los zumos, los refrescos, las golosinas, los postres comerciales, y las grasas saturadas (mantequilla, salsas preparadas, comida rápida...)".

### HIPERTENSIÓN

Es una patología que aparece en muchas embarazadas que normalmente no la padecen o se agrava en aquellas que ya la tenían. Lo normal es que aumente algo la tensión arterial, y que el médico te aconseje controlarla con una dieta. Pero si se incrementa mucho, las consecuencias pueden ser graves. En estos casos, tu ginecólogo te indicará una medicación y qué medidas deberás tomar.

**\* ¿Qué comer?** "Se recomienda el consumo de pescado azul, aceites y frutos secos, que contienen grasas poliinsaturadas, y que ayudarán a evitar



**Algunos alimentos mejoran tu salud y alivian tus síntomas. Otros debes evitarlos para prevenir complicaciones**



accidentes cardiovasculares, pero en cantidades no excesivas para evitar el aumento de peso superior al normal", explica nuestra asesora. Como verás en el siguiente punto, debes evitar la sal, pero, para Anna Casanovas, al mismo tiempo "debes tomar suficiente potasio y calcio (lácteos y fruta), para mejorar la excreción urinaria del sodio".

**\* ¿Qué evitar?** "Cuando se diagnostica una tensión arterial alta, lo principal es controlar el consumo de sodio y reducirlo a 1.500 y 2.300 mg por día. Tienen un elevado contenido de este mineral las conservas, los productos de pastelería industrial, los alimentos preparados, como sopas o cremas deshidratadas, las patatas chips, los copos de patatas, las alcachofas, las acelgas, el apio, la remolacha y los zumos y salsas comerciales, los salazones y ahumados, los extractos de carne o ave, la charcutería tradicional, los patés y los moluscos", afirma Anna Casanovas.

## COLESTEROL ALTO

Es normal que en el embarazo aumenten hasta de un 30 por ciento los niveles de

colesterol. Pero cuando ese incremento supera a lo habitual deberás tomar medidas dietéticas, ya que podría provocar obstrucciones arteriales.

"En el tratamiento de la hipercolesterolemia en el embarazo la alimentación juega un papel muy importante, ya que entonces no son aconsejables los tratamientos farmacológicos", señala Anna Casanovas.

**\* ¿Qué comer?** Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pescados frescos, carnes magras o de aves y, sobre todo a la hora de elaborar los alimentos, cocinar con aceites de oliva o girasol. Respecto a los productos lácteos, elige siempre las variantes descremadas.

**\* ¿Qué evitar?** Según la experta, "si la hipercolesterolemia es importante, hay que suprimir los alimentos ricos en grasas saturadas, como la leche entera, los quesos grasos y extragrasos, los yogures enriquecidos con nata, la nata, las carnes muy grasas, como la de pato o la de caza; las vísceras, los embutidos, los patés, los pescados azules en escabeche, en

salazones y adobados, y la bollería elaborada con leche entera, nata o mantequilla".

## VARICES Y HEMORROIDES

En muchos casos, las varices y otros trastornos circulatorios, como las hemorroides (en realidad es una variz), se derivan del estreñimiento.

**\* ¿Qué comer?** Trata de ingerir abundante cantidad de agua durante todo el día y, sobre todo, un gran vaso en ayunas. Toma a diario alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas (mejor con la pulpa), legumbres, pan y productos integrales, pero éstos no los consumas junto con la leche, ya que contienen una sustancia mineral que provoca la no correcta asimilación del calcio. Consume grasas, pues ayudan a aumentar el tránsito intestinal, pero de forma moderada.

**\* ¿Qué evitar?** Los productos muy elaborados, como la bollería industrial. Recuerda que los laxantes no son recomendables y que lo mejor es reeducar los hábitos intestinales y acudir al baño todos los días a la misma hora.

Las frutas y verduras frescas no pueden faltar en tu dieta.



## BUENOS REMEDIOS

En tu estado no debes abusar de los medicamentos para aliviar las molestias que puedas tener. Pero sí que puedes utilizar las propiedades curativas que tienen algunos alimentos.

**\* DOLOR DE CABEZA:** Evita los picantes, el chocolate, los quesos curados,

la comida china (el exceso de glutamato monosódico agrava los síntomas) y los excitantes. Toma fruta, verduras frescas y lácteos.

**\* INSOMNIO:** Incluye en tu dieta lechuga y otras verduras de hoja verde, galletas integrales, plátanos, ciruelas y nueces.

**\* CALAMBRES:** Mejoran si en tu dieta están presentes los frutos secos, las hortalizas de hoja verde, la manzana, el plátano y el pomelo.

**\* CONGESTIÓN NASAL:** Bebe mucha agua y zumo de naranja natural.

**\* PROBLEMAS CUTÁNEOS:** Verduras y frutas de color

amarillo, rojo y naranja, ricas en betacarotenos, te ayudarán a tener un buen tono de piel.

**\* DOLOR DE ESPALDA Y CIÁTICA:** Toma alimentos ricos en potasio, como patatas, legumbres, plátano y aguacate, que fortalecen la musculatura.