

Alimentación segura durante el embarazo. Consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad.



El embarazo es un proceso fisiológico en el que cobra especial importancia llevar una **vida saludable**. Una **alimentación equilibrada y segura**, así como un nivel y tipo de **actividad física adecuada**, evitando el sedentarismo, favorecen la salud de la madre y de la futura criatura.

Es importante para todas las personas conocer unas medidas básicas de higiene. Durante el embarazo es fundamental tomar unas medidas básicas higiénico-dietéticas y hay que evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos que, aunque poco frecuentes, pueden tener consecuencias negativas para el feto o la mujer gestante.

Recuerda estas normas básicas de manipulación higiénica de los alimentos:

Lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos, siempre y en especial tras contactar con cualquier material sucio (pañales, residuos, animales) y especialmente después de usar el cuarto de baño.

Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carnes, pescados, huevos, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.

Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico, colócalos adecuadamente, pero procura que se consuman en poco tiempo y mantenlos en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos. Si los compras ya cocinados, respeta la fecha de consumo preferente/caducidad que se indica en la etiqueta.

Asegúrate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (5°C o inferior).

Sigue las instrucciones del etiquetado de los alimentos precocinados para calentarlos adecuadamente.

Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos:

Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.

Lava las frutas, verduras y hierbas aromáticas crudas. Con abundante agua es suficiente pero si decides emplear productos químicos (p. ej., lejía), consulta su etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y ten en cuenta las indicaciones que el operador responsable de su comercialización realiza en su etiquetado para usarlos correctamente.

Cocina completamente la carne y el pescado. Para comprobar que se ha cocinado adecuadamente, puedes fijarte en que cambie de color en el centro del producto (más de 70°C durante al menos dos minutos).

Las sobras de comida debes refrigerarlas lo antes posible, no deben estar más de 2 horas a temperatura ambiente. Antes de su consumo asegúrate de calentarlas a alta temperatura (a más de 70°C durante al menos dos minutos).

Si utilizas microondas para cocinar o recalentar los alimentos, sigue las instrucciones del fabricante para elegir el tiempo y potencia adecuados, asegurando que se alcanza la temperatura mencionada anteriormente.

Toma sólo aquellos complementos alimenticios que te indique tu matrona.

Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, chocolate, bebidas de cola, yerba mate...). Tomar hasta 200mg de cafeína diaria es seguro en la embarazada, pudiendo ser beneficioso 2 tazas de café al día, siempre que éste sea de tueste natural.

Alimentos y bebidas que debes evitar durante el embarazo

Alimentos crudos

- Leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada.
- Brotes crudos (soja, alfalfa...).
- Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- Carne cruda (carpaccios, steak tartar, ...) o poco hecha.
- Pescado crudo (sushi, sashimi, ceviche, *carpaccios*), pescado ahumado refrigerado o marinado, así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas, preparadas y las consumidas fuera de casa).

Otros alimentos

- Pez espada o emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, tintorera, etc.) y lucio.
- Carne de caza silvestre (animales abatidos en la caza como el jabalí, venado, etc.).
- Productos cárnicos loncheados y quesos loncheados o rallados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.
- Patés que se vendan refrigerados.
- Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...) Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocinarse a más de 70°C durante dos minutos en el centro del producto (en croquetas, rehogados, pizzas...).

Algunos alimentos envasados

- Sándwiches envasados y otros alimentos envasados listos para consumir que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.
- No consumas directamente frutas y verduras congeladas envasadas si en el etiquetado indica que se deben cocinar (batido con espinacas congeladas, por ejemplo).
- Si consumes zumos envasados, deben estar pasteurizados.

Bebidas

- No tomes bebidas alcohólicas ni productos que lleven o se hayan cocinado con alcohol, cualquier consumo conlleva un riesgo para el desarrollo del feto.
- Evita bebidas azucaradas y energéticas.

- Consume los zumos recién exprimidos, no los preparados con antelación y conservados.

Algunos consejos nutricionales

Es esencial seguir una alimentación saludable y segura durante el embarazo.

Algunas pautas sencillas para lograrlo son:

- Para beber la mejor bebida es el agua. Se recomienda beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Ten en cuenta que una parte ya está en los alimentos que consumes durante el día y que los días de calor y si haces actividad física debes beber un poco más.
- Modera el consumo de sal y no superes los 5 g al día, contando la sal añadida en el cocinado y la incluida en los alimentos que compras. Revisa su etiquetado antes de adquirirlos.
- Consume al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día, siempre peladas, lavadas o cocinadas, para cubrir las necesidades de algunos nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Siempre es mejor comer la pieza entera de fruta, los zumos (también los caseros) hacer un consumo ocasional ya que se ha eliminado la fibra de la fruta y aportan mucha cantidad de azúcares libres.
- Aumenta el consumo de legumbres, tienen un alto contenido en fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Al menos 3-4 veces/semana.
- Consume los cereales (arroz, pasta, pan...) preferentemente en su forma integral, por mayor riqueza nutricional que los blancos.
- Los huevos son alimentos con proteína de alto valor biológico. No restringirlos. Consumirlos siempre cocinados. Cuidado con las preparaciones caseras de salsas y postres.
- Aumenta el consumo de frutos secos al natural, sin sal añadida.
- Consume principalmente y siempre que sea posible, alimentos vegetales frescos, locales y de temporada como frutas y verduras, cereales preferiblemente integrales, legumbres, pescados, frutos

secos, aceite de oliva... reduciendo el consumo de carnes rojas y procesadas y productos con alto contenido en sal, grasas y azúcares añadidos.

- Elige preparaciones saludables de los alimentos (cocción, al vapor, a la plancha...), con aceite de oliva virgen y evita el consumo de fritos
- Come pescado 3-4 veces a la semana, principalmente pescado azul, (excepto pez espada o emperador, atún rojo, tiburón y lucio, por su riesgo de contenido en mercurio) ya que aporta ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes esenciales, necesarios para el buen desarrollo del feto.
- Distribuye las comidas a lo largo del día de forma regular, aunque el número total de comidas que realices dependerá de tus necesidades.
- Para las raciones, puedes guiarte con el conocido como “Plato de Harvard”. Mitad plato formado por vegetales y frutas, $\frac{1}{4}$ del plato granos integrales y el otro $\frac{1}{4}$ proteína saludable.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta (“bacon”), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Equipo de matronas del Departamento de salud de Castellón