

Evite  
el alcohol

**POR EL BIEN  
DEL BEBÉ**

En el momento que crea que puede estar embarazada evite el consumo de alcohol.



# Un buen momento para revisar nuestros hábitos

La gestación es un periodo en el que la alimentación debe ser completa ya que hay un aumento de las necesidades nutritivas de la madre para asegurar el correcto desarrollo del futuro bebé. Se trata, por tanto, de un momento ideal para cuidarse y aprender a comer de manera sana y equilibrada y, por qué no, si fuma, para dejar de forma definitiva el tabaco.

**F**elicidades si está embarazada. Qué emoción nos invade en el momento en que nos enteramos de la feliz noticia, pero también comienzan a surgirnos muchas dudas: ¿qué debo comer? ¿hay algo que evitar? ¿qué medidas tengo que tomar para que no haya complicaciones? En este artículo le vamos a dar unas pautas, nutricionales e higiénicas, que le ayudarán.

## **Más ácido fólico, hierro y yodo**

Cuando una mujer está embarazada llevar a cabo una dieta saludable es más importante que nunca. Durante este periodo necesitará aumentar la cantidad de nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas), pero, también debe incrementar las vitaminas y minerales (vea *Alimentación durante el embarazo*, en la página siguiente). En general, con una alimentación variada y equilibrada es suficiente para cubrir estas necesidades, a excepción de:

**El hierro:** Conviene incrementar las reservas de este mineral porque la mujer tiene que hacer frente a las necesidades del feto y a las pérdidas que se producirán

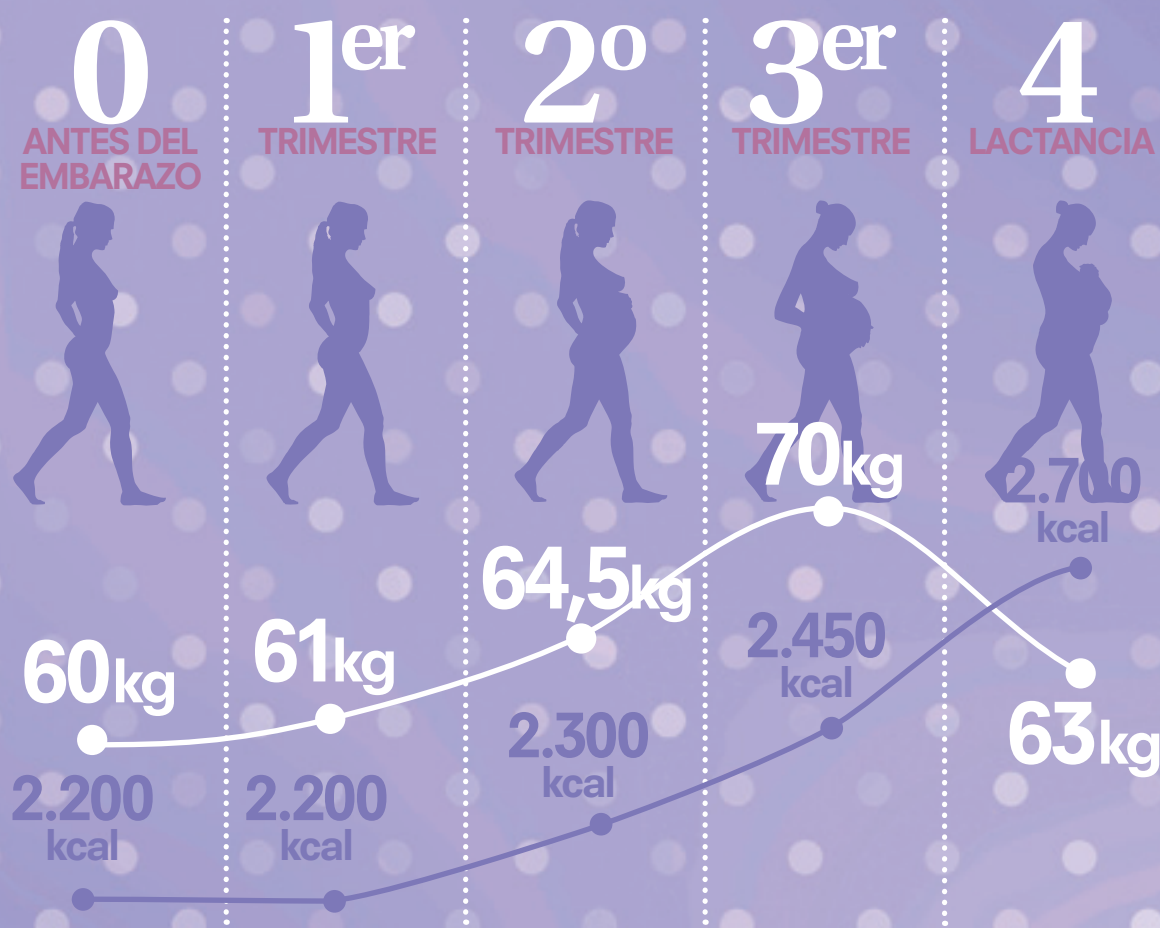
durante el parto. Con la alimentación no siempre se cubre el aporte requerido, que puede compensarse con suplementos, aunque no siempre se toleran bien.

**El ácido fólico o B9.** Está demostrado que es útil para prevenir las malformaciones congénitas del tubo neural. Se recomienda tomarlo al menos durante el primer trimestre y, si se planifica el embarazo, comenzar un mes antes de la concepción.

**El yodo.** Su deficiencia puede provocar importantes alteraciones neurológicas en el feto, por eso, si en la dieta de la futura madre hay carencia de pescado o no consume sal yodada, el médico le podrá recomendar un suplemento diario. Por otro lado, es esencial evitar el consumo de sustancias que puedan dañar al feto. Desde el momento que la mujer sabe o intuye que está embarazada, debería suprimir el alcohol, ya que penetra en la sangre del feto casi en las mismas concentraciones en las que se halla en la de la madre. Esto puede provocar en el feto un menor tamaño, deficiencias neurológicas, malformaciones, complicaciones en

# Alimentación durante el embarazo

El embarazo es una etapa en la que se producen cambios fisiológicos y adaptaciones metabólicas en la mujer, por eso es importante que su dieta se adapte a la gestación.

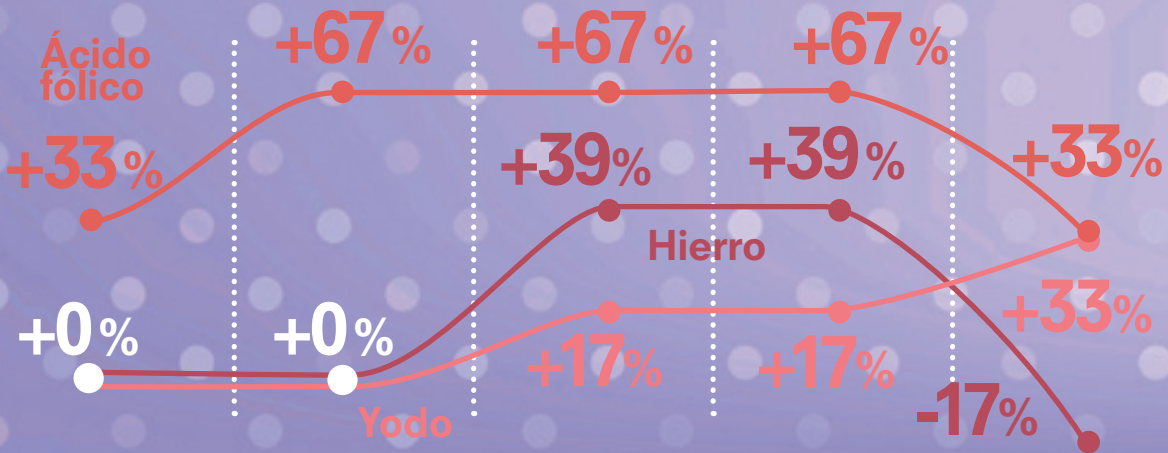


**Requerimientos especiales** El embarazo no supone únicamente un incremento en los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas), sino también en vitaminas y minerales. En general, una dieta equilibrada cubre estas necesidades, aunque hay tres nutrientes a los que se debe prestar especial atención, incluso antes del embarazo: ácido fólico, hierro y yodo.



## Antojos

¡Cuidado con ellos! No hay una base científica que los justifique, pero sí pueden desequilibrar la dieta.



# Comer sin riesgos

## Evite

- La leche cruda, quesos elaborados con leche cruda, de pasta blanda (Brie, Camembert), blancos y frescos, (tipo Burgos o mozzarella) y azules.
- Brotes crudos (alfalfa, soja...).
- Zumos industriales sin pasteurizar.
- Alimentos que contengan huevo crudo, incluyendo salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, helados caseros y ponches de huevo.
- Carne cruda (tipo carpaccio), ahumada o marinada, que no vaya a ser cocinada enseguida.
- Productos cárnicos crudos curados, como embutidos y productos de charcutería (chorizo, salchichón...), jamón curado, patés refrigerados, etc.
- Platos preparados a base de pescado crudo (tipo sushi, sashimi y ceviche), pescado ahumado refrigerado o marinado, que no vaya a ser cocinado posteriormente.
- Sándwiches envasados y otros alimentos preparados con vegetales crudos, salsas, huevo...

## Cocine

- No debe consumir frías las comidas precocinadas y las aves listas para el consumo. Si las incluye en la dieta, solo debe comerlas, si las ha calentado a más de 75°C.
- Asegure la cocción completa de los alimentos: al menos deben alcanzar 71°C durante 1 minuto (hasta que la carne cambie de color en el centro del producto o los huevos estén totalmente cuajados).
- Lave y desinfecte bien las frutas y hortalizas sumergiéndolas, durante al menos 10 minutos, en agua que contenga lejía apta para el consumo. Siempre se debe realizar un último enjuagado con agua potable tras el proceso de desinfección. Este proceso debe realizarlo inmediatamente antes de que se vayan a consumir.
- Cuando utilice un microondas, preste atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme en los alimentos.

## Guarde

- Los alimentos cocinados debe guardarlos en un compartimento aparte, separados de los quesos y de los alimentos crudos; durante el menor tiempo posible y, en el caso de los productos comerciales, respete la fecha de caducidad de las etiquetas.

- La nevera debe mantener la temperatura correcta (máximo 4°C).

## Limpie

- Lávese las manos con jabón y agua caliente antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (residuos, animales, arenero de gatos) y, especialmente, después de usar el cuarto de baño y tras contacto con materiales contaminados con heces (pañales, ropa interior...). Si realiza labores de jardinería, use guantes.
- Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados debe lavarlos a fondo después de manipular carnes, frutas y verduras o cualquier otro alimento crudo.



## MÁS INFO

**Una cuarta parte de las intoxicaciones alimentarias se deben a un inadecuado tratamiento en la cocina, ya que los microorganismos patógenos se reproducen con gran rapidez.**

**Si quiere saber más sobre este tema, consulte en nuestra web [www.ocu.org/conservar-alimentos](http://www.ocu.org/conservar-alimentos)**



> el parto e, incluso, un incremento de mortalidad neonatal. Además, alimentos como el café, el té o los refrescos de cola... debería consumirlos con moderación durante el embarazo. La razón es que contienen cafeína, una sustancia que traspasa la placenta y puede afectar al feto causándole un mal desarrollo neuronal y bajo peso al nacer.

### La importancia de la seguridad alimentaria

La alimentación durante el embarazo tiene que mantener las mismas garantías que en otras etapas de la vida. No obstante, como las mujeres embarazadas están consideradas un grupo especial de riesgo ante las toxiinfecciones alimentarias, por la gravedad de las complicaciones que puede sufrir el feto, hay algunos aspectos a los que se debe prestar especial atención para evitarlas. **Listeriosis** es una enfermedad causada por una bacteria patógena llamada *Listeria monocytogenes*. La listeriosis en personas sanas se manifiesta con fiebre, mareos o cefaleas y malestar general; y en el caso de niños pequeños, ancianos y personas vulnerables con el sistema inmunitario más débil puede provocar septicemia y meningitis. En el caso de las mujeres embarazadas, lo más grave es que esta bacteria alcanza la placenta pudiendo provocar alteraciones graves en el feto incluso provocando un aborto. Esta bacteria se encuentra en la leche cruda, quesos frescos, pescados ahumados, carne cruda y platos preparados.

**Toxoplasmosis** es una infección ocasionada por un parásito denominado *Toxoplasma gondii*. Esta enfermedad en personas sanas pasa casi desapercibida o, a veces, como un ligero catarro o malestar general. El peligro se produce cuando la toxoplasmosis afecta a las mujeres embarazadas, especialmente, durante las primeras semanas de gestación, ya que puede producir daños neurológicos en el feto, incluso provocando su muerte o problemas graves al nacer (alteraciones visuales o encefalomielitís). La manera de contagiarse es doble: por la ingesta

de carne o verdura insuficientemente cocinada o por contacto con las heces de un gato con toxoplasmosis.

**Hepatitis E.** Normalmente es una infección benigna. Sin embargo, la severidad en las mujeres embarazadas en el tercer trimestre es mayor, provocando mayor frecuencia de abortos, nacimientos prematuros y mayor mortalidad en los recién nacidos.

La manera de contagiarse es con el consumo de agua contaminada, de carne cruda o poco cocinada (principalmente de cerdo y de caza). Una medida de prevención que debe tomar la futura mamá es que cuando cocine la carne, esta alcance una temperatura interna de 71 °C durante 20 minutos para inactivar completamente al virus.

**Salmonelosis** es una toxiinfección alimentaria producida por bacterias del género *Salmonella*, la más habitual es *Salmonella enteritidis*. Las mujeres embarazadas no parecen presentar mayor riesgo de adquirir la infección que la población general. Los síntomas duran unos 2 a 5 días y son dolor abdominal, diarrea, vómitos, fiebre, malestar general, dolor de cabeza. El problema radica en que si una mujer embarazada sufre esta infección, aumenta el riesgo de complicaciones como sepsis neonatal, aborto espontáneo, parto prematuro o complicaciones prenatales. Los alimentos implicados en su transmisión son las leches y derivados sin pasteurizar, carne cruda y los huevos.

## Para prevenir intoxicaciones alimentarias es necesario cuidar la conservación y la manipulación de los alimentos

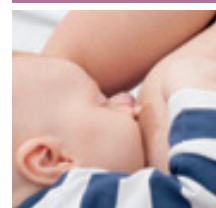
## Lactancia materna

### BENEFICIA A LA MADRE

Facilita la recuperación de la madre y estrecha el vínculo con su hijo.

### Y AL HIJO

Asegura que el bebé recibe la cantidad ideal de alimento y defensas para su correcto desarrollo.



**Colitis hemorrágica** es una enfermedad provocada por una bacteria llamada *Escherichia coli* que podría tener efectos adversos en la gestación o en los neonatos. Los principales brotes de infección se asocian al consumo de carne de vacuno poco cocinada, especialmente hamburguesas, derivados cárnicos poco cocinados como salami o salchichas, brotes crudos, espinacas, tomates, lechugas y zumo de manzana no pasteurizado.

**Gastroenteritis bacteriana** es una enfermedad causada por la bacteria *Campylobacter* que solo ocasionalmente provoca complicaciones. Las infecciones durante los estadios tempranos del embarazo causan fiebre prolongada y neumonitis, pero también se asocian a una mayor frecuencia de abortos y parto prematuro. La vía de transmisión principal es el consumo de carne de ave contaminada o agua.

### Ante todo cautela y buenos hábitos

La mujer embarazada no es una enferma y, por tanto, la alimentación no tiene que suponerle un problema. Solo se encuentra en una etapa en la que necesita ser más cautelosa y adoptar unas mayores medidas de higiene y algunas precauciones con el consumo de ciertos alimentos (vea *Comer sin riesgos*, en la página anterior), pero sin obsesionarse y disfrutando de esta bonita experiencia.