

EMBARAZO SALUDABLE: GUÍA PARA ALIMENTAR DOS VIDAS SIN UNA GOTA DE ALCOHOL



Guía elaborada por **Isabel Rhodes Martínez**,
titulada en Nutrición Humana y Dietética y
en Farmacia, en colaboración con:

GENERALIDADES

Seguir una **dieta variada, equilibrada y saludable** es esencial durante todo el embarazo para garantizar el aporte de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo del bebé y para suministrar los requerimientos de energía, proteínas, vitaminas y minerales de la madre, ya que estos se van a ver modificados considerablemente.

El aumento de energía y de nutrientes que tendremos que consumir va a venir determinado por el peso recomendable que debemos de ganar a lo largo del embarazo; el cual oscila **entre 7 y 15kg**, dependiendo de si partimos de bajo, normo o sobrepeso. Hay que tener en cuenta que dicha ganancia de peso no se produce de manera uniforme a lo largo del embarazo, sino que durante el **primer trimestre se suele ganar un 5%**, mientras que el 95% restante se ganará en los **dos siguientes trimestres**. Nuestra matrona o ginecólogo nos informará de las condiciones de las que partimos y de si vamos ganando el peso adecuado en cada etapa del embarazo.

Ahora bien, esto **no significa** que tengamos que “comer por dos” como vulgarmente se suele decir ya que, si cogiésemos demasiado peso, la obesidad también tendría riesgos para el feto y el parto. Sino que, al principio, tendremos que aumentar el consumo de alimentos nutricionalmente densos para que, sin consumir más energía de lo habitual, sí que nos aporten una mayor cantidad de nutrientes; mientras que a partir de la segunda mitad del embarazo es cuando ya tendremos que aumentar en unas 250 kcal/día la ingesta diaria, pero también a través de alimentos que, aun teniendo más energía, aporten una gran cantidad de nutrientes.

Así mismo, es esencial mantener una **correcta hidratación** y beber 2-2,5 litros de agua al día, ya que una gran parte del peso que vamos a ganar va a venir del aumento del volumen sanguíneo y de otros líquidos, como el amniótico.

Por último y mientras no haya contraindicaciones, y siguiendo las recomendaciones de tu matrona, se debe **realizar ejercicio físico adaptado** a la nueva situación, ya que nos ayudará a controlar el aumento de peso y la tensión arterial, a mejorar los niveles de azúcar, mitigará posibles dolores musculares que pudiesen surgir a medida que el feto vaya creciendo e iremos mejor preparadas para la hora del parto. Se deben evitar deportes de riesgo y contacto, pero **ejercicios de fuerza, aeróbicos y estiramientos** son los más indicados según el nivel previo de cada gestante.

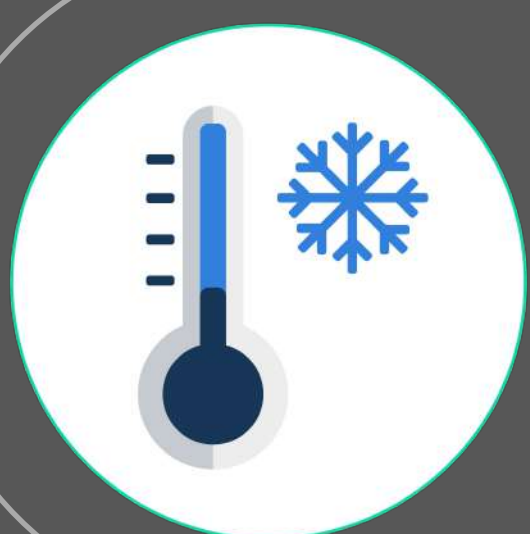
TIPS DE ALIMENTACIÓN



Eliminar por completo la ingesta de alcohol en la dieta, incluidos productos que lleven alcohol (como algunos bizcochos, tartas, bombones, etc.) y el que se usa para cocinar los alimentos.

Se ha comprobado que, aunque se deje hervir y se reduzca el alcohol de las comidas, **no todo el alcohol se evapora** y sigue permaneciendo cierto porcentaje del mismo, y al no existir estudios sobre la cantidad de alcohol segura en el embarazo, la única recomendación es una ingesta de **ALCOHOL 0**.

Mantener una **muy buena higiene** de manos y utensilios al cocinar y comer.



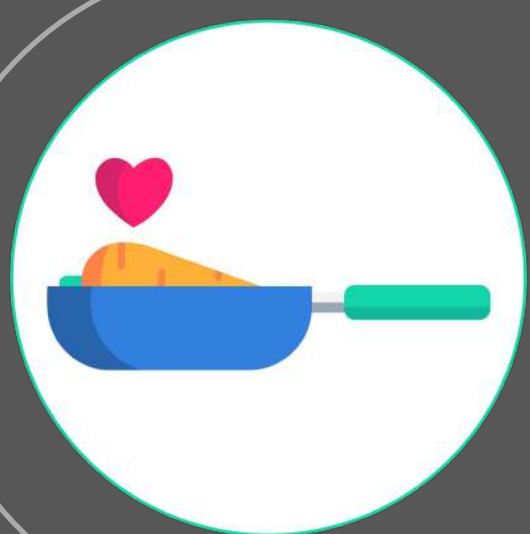
Asegurar la cadena de frío de los alimentos y mantener una buena distribución dentro del frigorífico separando los alimentos crudos de los cocinados.

Lavar muy bien las frutas y verduras y en el caso de usar productos químicos como lejía alimentaria, leer bien el etiquetado para asegurarnos que se pueden usar en el embarazo.



No comer crudas carnes, pescados y huevos, que estén siempre bien cocinados. Y en el caso de tener restos de alimentos o platos precocinados, asegurarnos de que no han estado más de 2 horas a temperatura ambiente y recalentarlos bien.

Moderar el consumo de sal y azúcar.



Optar por **elaboraciones saludables** de los alimentos (como son cocción, vapor, horno, plancha...) y usar siempre aceite de oliva virgen extra.

NUTRIENTES CLAVE



→ El **ácido fólico** es una de las vitaminas más importantes del embarazo para, entre otras acciones, prevenir defectos del tubo neural, como la espina bífida. Si se está planeando el embarazo, acude a la consulta de tu matrona o ginecólogo, te recomendará la suplementación de ácido fólico desde dos meses antes del inicio de la gestación. Alimentos ricos en ácido fólico son las **verduras de hoja verde, las legumbres, los frutos secos y las frutas**. También hay que tener en cuenta que muchos cereales están enriquecidos en esta vitamina.



→ Asegurar un **correcto aporte de calcio** en la dieta, ya que es uno de los minerales en los que más se ven aumentadas sus necesidades. Las fuentes principales son los **lácteos**, que habrá que consumirlos siempre pasteurizados y asegurar que al menos una de las raciones diarias sea a través de leche entera. Además, las **sardinas en conserva u otros pescados pequeños** que se consumen con espina son una fuente enorme de calcio; y también hay que tener en cuenta que algunas verduras como las **espinacas, legumbres y frutos secos** también son fuentes de calcio.



→ El volumen de sangre de la madre aumenta en gran medida a lo largo del embarazo, por lo que el **hierro** es un mineral indispensable para la adecuada formación de las células sanguíneas y prevenir la anemia. Fuentes alimentarias serían las **carnes rojas magras, legumbres, huevo, pescados y cereales fortificados**.



→ **Ácidos grasos Omega-3**: Son importantes para el desarrollo cerebral y ocular del bebé. Los podemos obtener principalmente en los **pescados azules** (en el embarazo sólo podremos consumir los de tamaño pequeño), **las nueces y las semillas de lino**.



→ **Proteínas**: Son necesarias para el crecimiento del bebé, la construcción de nuevos tejidos y para mantener la masa muscular de la madre. Se obtienen principalmente a través de **carnes magras, pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos**, tomándolos de manera variada a lo largo de la semana.



→ **Magnesio**: Ayuda a la función muscular y nerviosa. **Las nueces, semillas, vegetales de hoja verde y los plátanos** son alimentos ricos en este mineral.

ALIMENTOS A EVITAR



Alcohol, incluido el usado en las recetas de cocina, ya que como hemos visto antes, la cocción no elimina el 100% del mismo.



Moderar el consumo de **cafeína**. No hay consenso en cuanto a la cantidad segura de cafeína al día, pero por lo general se considera que debe de ser menor a 200mg, lo que equivale a 2 tazas de café. Pero hay que tener en cuenta que no sólo el café contiene cafeína, sino también el té, las bebidas de cola u otras estimulantes, y el chocolate.



Pescado azul de gran tamaño, ya que acumulan una gran cantidad de mercurio: Emperador, atún rojo, tiburón (cazón por ejemplo) y lucio. Sin embargo sí que se recomienda comer pescado azul pequeño por su gran aporte de Omega 3, como sardinas, boquerones, salmón, palometa...



Carne de caza en la que el animal haya sido abatido.



Los alimentos descritos a continuación con el fin de **evitar la Toxoplasmosis y la Listeriosis**:

PREVENCIÓN DE LA TOXOPLASMOSIS



Evitar el consumo de **carne cruda o poco cocinada**, así como productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...). Estos alimentos sí podrás consumirlos después de cocinarlos a más de 70°C durante 2 minutos en el centro del producto (en croquetas, rehogados, pizzas) o bien congelados a -20°C al menos un día.



Lavarse bien las manos tras tocar carne cruda.



También es muy importante **lavar bien las frutas y verduras** de huertas que se vayan a consumir crudas, ya que pueden haber sido contaminadas con deyecciones de animales infectados.



Los gatos portadores del toxoplasma son vectores del parásito a través de sus excrementos. En el caso de tener gato, coméntaselo a tu veterinario si deseas que le haga la prueba y descarte la enfermedad. Además, **evitar que salga a la calle** y entre en **contacto con otros gatos**, no encargarse de limpiar sus heces y arenero o extremar la higiene y lavado de manos y alimentarle con piensos o comida enlatada. No es necesario evitar el contacto, ni deshacerse de la mascota.



ALIMENTOS A EVITAR

PREVENCIÓN DE LA LISTERIOSIS

La ***Listeria monocytogenes*** es una bacteria que se multiplica en un amplio rango de pH y temperaturas, pudiendo multiplicarse incluso a temperaturas de refrigeración; el congelado no la destruye, y también puede sobrevivir en alimentos conservados en sal. El cocinado a **temperaturas superiores a los 70° C** durante 2 minutos destruye la bacteria. Por lo tanto, habría que evitar los siguientes alimentos:



Carnes, pescados y huevos crudos o poco cocinados. A pesar de que hayan sido previamente congelados.



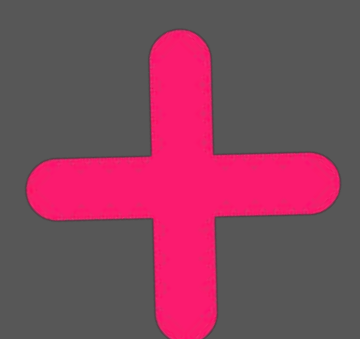
Productos cárnicos listos para el consumo, como el jamón cocido.



Salchichas tipo Frankfurt, carnes precocinadas y enlatadas. Sólo se podrían comer en el caso de asegurarnos de que se han cocinado bien por el centro del alimento.



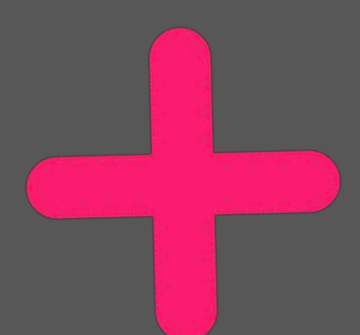
Patés, siempre que no estén enlatados o esterilizados. Igualmente, se recomienda no abusar de su consumo por su elevado contenido en vitamina A.



Pescados ahumados que no hayan sido esterilizados (es decir, los que requieren conservarse en el frigorífico).



Leche cruda o quesos elaborados con leche no pasteurizada. Sólo podríamos comerlos en el caso de que nos aseguremos que estén hechos con leche pasteurizada.



Frutas y vegetales para consumir en crudo que **no hayan sido bien lavados en casa.** Evitar los que ya vienen listos para consumir, incluidos los zumos no pasteurizados, o los de los restaurantes si no aseguran una correcta desinfección.



PATOLOGÍAS COMUNES

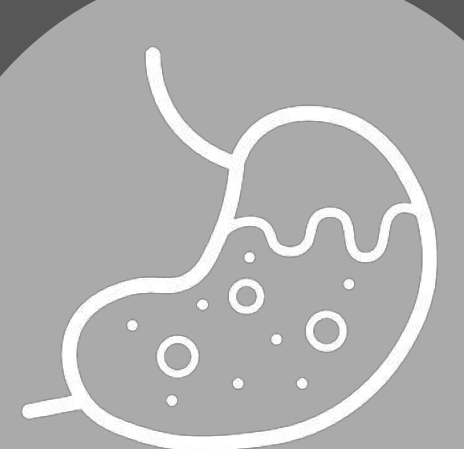


NÁUSEAS Y VÓMITOS

Se dan en 8 de cada 10 embarazadas, sobre todo entre las semanas 8 y 16. Y se deben a factores hormonales, gastrointestinales, genéticos y psicológicos. Generalmente son más intensos a primera hora de la mañana y se suelen resolver a lo largo del primer trimestre, aunque en algunas mujeres duran todo el día y todo el embarazo. Los principales consejos para combatir las náuseas son los siguientes:

- ✓ **Hacer 5 comidas al día** para que así la cantidad de cada comida no sea tan elevada y se facilite la digestión. Los alimentos pequeños, pero con mucha densidad de nutrientes, son muy recomendados, como por ejemplo los **frutos secos**. Sin embargo, hay que evitar los alimentos muy grasos que cuesten mucho digerirlos.
- ✗ **No estar en ayunas más de 3 horas** y que no pasen más de 10 horas desde la última ingesta hasta el desayuno.
- ✓ Si se dan a primera hora de la mañana se recomienda tener en la mesilla de noche algún **alimento sólido, seco y rico en hidratos de carbono**, como galletas o colines, para tomarlos nada más levantarse.
- ✗ **Evitar olores** que provoquen náuseas.
- ✓ Intentar **beber agua** entre las comidas.
- ✓ Mejor consumir **alimentos fríos** que calientes.

En el caso de que las medidas dietéticas no sean suficientes, deberemos **consultar a nuestra matrona o ginecólogo** para valorar un posible tratamiento farmacológico.



ARDORES Y REFLUJO

Son otro trastorno común debidos a cambios hormonales y anatómicos, pero que se pueden aliviar siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ✓ Hacer 5 comidas al día de **pequeño volumen**.
- ✓ Eliminar aquellos alimentos que veamos que **nos empeoran los síntomas**, como aquellos alimentos muy grasos, el café, el chocolate...
- ✓ **Acostarse 2-3 horas después de las comidas**, ya que generalmente el estar tumbado favorece que la comida ascienda hacia el esófago empeorando el problema. También se puede elevar la cabecera de la cama.
- ✓ Usar prendas **holgadas**.

Si los ardores son muy intensos, hay medicamentos que se podrían usar para eliminar los síntomas, pero siempre **supervisados por tu matrona o farmacéutico**.



PATOLOGÍAS COMUNES

ESTREÑIMIENTO



Se trata de una patología que es debida a la **progesterona** y que puede ir en aumento a lo largo del embarazo. En algunos casos podría llegar a producir complicaciones como **fístulas o hemorroides**.

Se recomienda seguir una **dieta rica en fibra**, con alimentos como las **legumbres, frutas (con piel, muy bien lavadas) y verduras**; procurar siempre que los cereales que tomemos sean **integrales** (pan integral, pasta integral, avena, etc). Además, otros alimentos como los **frutos secos** y **el aceite de oliva virgen extra**, tienen un marcado efecto laxante. Por otra parte, es muy importante una ingesta adecuada de **agua** que haga que aumente el bolo fecal, así como **caminar todos los días y practicar ejercicio físico** (siempre que no existan complicaciones obstétricas), ya que el ejercicio facilita el peristaltismo intestinal. En el caso de no paliar el estreñimiento con medidas dietéticas, podría ser necesario el tratamiento farmacológico.

ANEMIA FERROPÉNICA



Es una patología producida por el aumento de las necesidades de hierro que se dan en la gestación, y aunque en gran parte se ven mitigadas por la ausencia de la menstruación durante el embarazo, es la patología por déficit nutricional más habitual.

Para prevenirla, se recomienda seguir una **dieta variada**, que incluya alimentos ricos en hierro, como son las **carnes magras**, tomadas de 4 a 6 veces a la semana, o las **legumbres**, tomadas 2-3 veces por semana. Hay que recordar que los alimentos de origen animal tienen hierro en formato “hemo”, con una muy buena absorción por nuestro organismo; sin embargo, los alimentos de origen vegetal, como son las legumbres, el hierro lo tienen en formato químico “no-hemo”, que no es tan bien absorbido en el intestino. Para potenciar su absorción, habría que combinar estos alimentos vegetales con un poco de proteína de carne o de pescado, o bien elegir tomar una fruta de postre que sea rica en **vitamina C**.

En cualquier caso, en los análisis que se realizan en cada trimestre, si se viese algún tipo de déficit de hierro, nuestro ginecólogo nos prescribirá un suplemento de hierro.

TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL (TEAF)

Es de vital importancia prestar atención a este punto, ya que se trata de una patología que **se origina en el embarazo**, pero que va a afectar al bebé a lo largo de su vida y que es evitable al 100% siempre que no se consuma alcohol en este periodo. Recuerda que durante el embarazo, **ALCOHOL 0**.

El **TEAF** es un conjunto de trastornos [Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) completo, SAF parcial, defectos de nacimiento relacionados con el alcohol (ARBD) y daños del neurodesarrollo (ARND)] producidos por el consumo de alcohol por parte de la madre durante el embarazo.

El alcohol afecta al desarrollo del sistema nervioso durante el embarazo y puede dañar también a otros órganos que están en desarrollo, pudiendo ocasionar en un futuro síntomas cognitivos y/o conductuales para los cuales no hay cura:



BIBLIOGRAFÍA

1. Moreiras, O., et al. (2009). Tablas de composición de alimentos.
2. Gil Hernández, A. (2005). Tratado de nutrición.
3. Davidson, S., & Passmore, R. (1986). Human nutrition and dietetics (8.ª ed.). Livingstone.
4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2005). Guía de la alimentación saludable. Editorial Evergráficas S.L.
5. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2024). Listeriosis. Enfermedades de transmisión alimentaria.
6. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2024). Alimentación segura durante el embarazo. Consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/embarazadas.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/embarazadas.pdf)
7. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2006). Guía para la prevención de defectos congénitos. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/DefectosCongenitos.htm>
8. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). (s.f.). Materiales educativos. <https://www.seen.es>
9. Augustin, J., et al. (1992). Alcohol retention in food preparation. Journal of the American Dietetic Association, 92(4), 486–488.
10. Visual TEAF. (s.f.). Preguntas frecuentes sobre el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). <https://visualteaf.com/preguntas-frecuentes/>