

Español

Consejos alimentarios para Ud. que está embarazada



LIVSMEDELS
VERKET

Durante el embarazo, muchas mujeres comienzan a pensar en sus hábitos alimentarios. Es posible que eso valga también para Ud. Antes, de su embarazo no necesitaba pensar más que en Ud. misma. Ahora, sin embargo, tiene que preocuparse de la salud de dos personas.

Este folleto pretende darle algunos consejos sencillos sobre buenos hábitos alimentarios, hábitos que también son buenos una vez nacido el bebé.

¿Qué debo comer?

Para que la criatura que lleva en su vientre, pueda crecer y desarrollarse, Ud. necesita nutrirse mejor. Así, por ejemplo, necesita más vitaminas y minerales, pero no muchas más calorías. La mejor forma de tener una nutrición suficiente, es consumir comida buena y nutritiva.

Distintos tipos de comida contienen distintas sustancias nutritivas: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Por eso precisamente es bueno comer variado.

Coma con gusto

- ❖ 500 g de frutas y verduras todos los días, por ejemplo dos raciones de verduras y tres frutas,
- ❖ pescado 2–3 veces a la semana, vea la lista de pescados en la página 3
- ❖ leche desnatada, leche fermentada desnatada natural o yogur desnatado natural, unos 5 dl al día
- ❖ margarina baja en calorías para el bocadillo y margarina líquida o aceite para cocinar
- ❖ carne, pollo, huevos, alubias, lentejas o guisantes todos los días
- ❖ pan y patatas, arroz, pasta, bulgur o similares todos los días, a ser posible alternativas de grano integral.

Consuma agua en las comidas y cuando tenga sed.

El modelo del plato da equilibrio

Para lograr un buen equilibrio entre distintas sustancias nutritivas, puede utilizar el modelo del plato a la hora de servirlo. Ese modelo muestra las proporciones justas entre las distintas partes.



Coma con gusto pescado y marisco

El pescado y el marisco son ricos en vitamina D, yodo y selenio, que son importantes ahora que está Ud. embarazada. El pescado graso, como salmón y caballa, contiene también la grasa omega 3. Por eso, debe comer pescado 2–3 veces a la semana eligiendo distintas clases, pescado tanto magro como graso.

Algunas clases determinadas pueden tener contenidos más elevados de mercurio o de dioxina y PCB. Esas clases de pescado no las debe comer tan a menudo, como máximo 2–3 veces al año. Eso es válido en especial si come peces de pesca particular, ya que varias de esas clases son obtenidas sobre todo por personas que practican el deporte de la pesca.

Coma 2-3 veces a la semana, elija distintas clases

Ejemplos de pescados corrientes, productos de pescado y mariscos, cuyo consumo es seguro:

Todo pescado de piscifactoría
Abadejo de Alaska
Espadín
Mejillones
Albóndigas de pescado
Barritas de pescado
Platija
Merluza Hoki
Bogavante
Eglefino
Buey de mar, la carne blanca
Cangrejos
Merluza
Salmón y salmónidos
Bacalao seco
Caballa
Pangasius
Conchas de peregrino
Gambas
Solla
Sardinas
Carbonero
Farra
Arenque, también marinado
Tilapia
Atún en lata
Bacalao fresco

La lista no está completa y hay muchas clases más que se pueden comer bien.

Alguna vez al año

Máximo 2-3 veces al año debido al mercurio:

Perca
Lucio
Lucioperca
Tiburón
Lota
Raya
Halibut (*Hippoglossus hippoglossus*)
Pez espada
Atún, fresco/congelado

Máximo 2-3 veces al año debido a la dioxina, al PCB:

Arenque del Báltico, incluso el fermentado

Salmón y trucha marisca del Báltico, de los lagos Vänern y Vättern, y salvelino del Vättern. El consejo se refiere sobre todo a mujeres que coman peces de pesca particular, ya que esos pescados raras veces se venden en tiendas corrientes.

El consumo de algunos pescados es menos bueno por motivos medioambientales. Lea más detalles sobre los peces y el medio ambiente en: www.livsmedelsverket.se.

¿Cuánto debo comer?

Cuando está embarazada, necesita más nutrición que en otro caso, pero no muchas más calorías. En promedio, necesita la siguiente comida extra al día:

Meses 1–3:

1 fruta

Meses 4–6:

1 buena merienda
y 1 fruta

Meses 7–9:

2 buenas meriendas
y 1 fruta

Para no subir mucho de peso, pero, a pesar de todo, tener una nutrición suficiente, es importante elegir comida buena y nutritiva. Disminuya el consumo de refrescos, golosinas, helados, pastas y “snacks”. Esos no les aportan a Ud. ni a la criatura nutrición, pero sí calorías innecesarias.

Si come con regularidad - desayuno, almuerzo, cena y alguna merienda - disminuirá el deseo de comer cosas dulces, evitará el cansancio y alguna indisposición.



¿Cuánto voy a aumentar de peso?

Subir lo justo de peso es importante para la salud tanto de la criatura como la suya. El aumento justo de peso reduce el riesgo de la diabetes del embarazo y de la tensión arterial alta. Si no aumenta demasiado de peso, el parto puede ser también más fácil. Ahora bien, ¿cuánto es lo justo? Eso depende de lo que pesará antes de quedar embarazada. Su matrona le puede aconsejar sobre lo que es justo para Ud.

Lo que no debe hacer, por el contrario, es ponerse a régimen estando embarazada. Lo importante es que Ud. consuma comida buena y nutritiva, que reduzca las calorías innecesarias y que haga ejercicio, a ser posible 30 minutos al día.

El ojo de la cerradura – guía rápida de buenos hábitos alimentarios

Si quiere encontrar, de forma sencilla, comida más sana, puede recurrir a la ayuda del ojo de la cerradura, tanto a la hora de comprar como al comer fuera de casa.

La comida con la marca del ojo de la cerradura contiene menos grasa y grasa más sana, menos azúcar y sal y más fibras que otros alimentos del mismo tipo.

Fruta, verduras, carne y pescado pueden llevar la marca del ojo de la cerradura. También pueden llevar esa marca productos lácteos y de charcutería, así como el pan rico en fibras, copos de cereales y pasta.



¿Cómo comer suficientes vitaminas y minerales?

La mejor forma de adquirir las vitaminas y los minerales que necesita, es por medio de la comida. Esta contiene además otras sustancias nutritivas necesarias.

Elija alimentos que sean ricos en vitamina D, grasa omega 3, folato (ácido fólico) y hierro. Esas sustancias son especialmente importantes durante el embarazo.

Buenas fuentes de

DHA, una grasa omega 3

Pescado graso, por ejemplo salmón, caballa y arañque.

Si nunca come pescado, puede adquirir demasiado poco de cierta clase de grasa omega 3 (DHA), que se necesita durante el embarazo. Por eso si Ud. nunca come pescado, consulte con su matrona.

Vitamina D

Alimentos enriquecidos con vitamina D: leche magra, leche fermentada desnatada, yogur desnatado natural y la mayoría de las margarinas. Pescado y huevos. La luz del sol es también una fuente importante.

Si no come alimentos enriquecidos con vitamina D o si lleva ropa que le cubre por completo al aire libre, puede que tome demasiado poca vitamina D. Consulte con su matrona.

Folato/ácido fólico

Verduras, alubias, garbanzos, lentejas, frutas, bayas y productos integrales.

A todas las mujeres que piensen quedar embarazadas, se les recomienda tomar

tabletas con 400 microgramos de ácido fólico todos los días hasta la semana 12 de gestación, para reducir el riesgo de la formación de espina bífida en el feto.

Después de la semana 12, el ácido fólico ya no tiene ningún efecto contra la espina bífida. Por el contrario, es importante comer alimentos ricos en folato/ácido fólico durante todo el embarazo. Eso es necesario para el desarrollo del feto y para la formación de sangre en Ud.

Yodo

Cuando está embarazada, también necesita yodo. Use sal enriquecida con yodo, pero sin exceso. Muchas sales minerales, con especias y en escamas no están enriquecidas con yodo. Para saberlo, lea el envase.

Hierro

Carne, fuagrás, budín de sangre y pan integral

Aunque consuma comida con alto contenido de hierro, puede necesitar tabletas de hierro. Eso depende de la cantidad de hierro que tenga almacenada en su cuerpo. Consulte con su matrona.

Algo en que pensar

El **alcohol** pasa a su hijo por medio de la placenta. El feto es más sensible que Ud. al alcohol, así que absténgase de alcohol tan pronto como sepa que está embarazada.

El **hígado** contiene mucha vitamina A, que, en dosis elevadas, puede dañar a su hijo. Por eso, evite el hígado, platos a base de hígado y aceite de hígado de bacalao. Puede comer fuagrás, ya que no contiene tanto hígado.

El **café** y el **té negro** contienen cafeína, que, en dosis elevadas, puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por eso, cuando se está embarazada, no se deben tomar más de 300 miligramos de cafeína al día. Eso equivale a tres tazas de café (1,5 dl/taza) o a seis tazas de té negro (2 dl/taza). Las bebidas de cola y energéticas pueden contener también cafeína.

Debe tener cuidado con los **suplementos dietéticos**, **productos con especias**, **medicinas naturales** y **medicinas tradicionales basadas en plantas**, ya que, en muchos casos, no se sabe si pueden ser nocivos para la criatura. No utilice esos productos sin haberlo discutido antes con su matrona o su médico.

Si toma tabletas con vitaminas, es importante que siga las instrucciones de dosificación y que evite una dosis excesiva. Controle además que, como máximo, contengan **1** miligramo de vitamina A por dosis diaria.

Debe abstenerse por completo de productos con ginseng. No son adecuados, cuando se está embarazada. Tenga cuidado asimismo con productos de algas, que contienen mucho yodo. Unas dosis demasiado elevadas de yodo pueden ser nocivas.

La **listeria** y el **toxoplasma** son dos infecciones, que se pueden contagiar por la comida y que son especiales, cuando se está embarazada. El riesgo de ser contagiada es muy pequeño, pero, si una se contagia, las infecciones pueden causar, en el peor de los casos, aborto espontáneo o daños en el feto. Esto es muy poco corriente.

La listeria y el toxoplasma mueren si se calienta la comida hasta humear. El toxoplasma muere también si se congela la comida durante tres días; la listeria, por el contrario, sobrevive a la congelación.

Algunos consejos que pueden reducir aún más el riesgo de contagio por la listeria y el toxoplasma:

- ❖ Conserve en frío los productos de frigorífico; ponga este a +4°C.
- ❖ Pescado marinado, ahumado y sushi: consuma productos recién preparados o recién envasados. Controle la fecha de envase.
- ❖ No consuma carne cruda. Fría bien la carne picada, de ave, cordero, cerdo y de caza.
- ❖ Evite los fiambres en lonchas y la comida precocinada fría al final de su periodo de duración.
- ❖ Si desea comer carne desecada, ahumada en frío o marinada, por ejemplo jamón de Parma o salchichón, congélela durante tres días antes de consumirla.
- ❖ Evite el queso hecho con leche sin pasteurizar. Evite asimismo los quesos con cultivos de mohos y los de pasta blanda, aunque estén hechos con leche pasteurizada, por ejemplo brie, gorgonzola, chèvre, vacherol y taleggio. El queso calentado al cocinar hasta soltar burbujas, lo puede consumir.
- ❖ Lávese bien las manos antes de empezar a cocinar, entre distintas materias primas y después de trabajar en el jardín. Lave bien las tablas de tajo y los utensilios de cocina, cuando los use entre distintas materias primas.
- ❖ Enjuague frutas y verduras.

El parásito del toxoplasma se puede transmitir también con las heces de los gatos. Lea más detalles en: www.sva.se.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622
751 26 Uppsala
Tel 018-17 55 00
livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se

