



GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

Las recomendaciones de alimentos para la mujer embarazada son similares a las de la población general. Esto supone la ingesta de una gran variedad de alimentos sobre todo de origen vegetal en el contexto de una dieta mediterránea a base de alimentos de temporada.

Recomendaciones alimentarias

Todos los grupos de alimentos están permitidos y aconsejados. En algunos grupos existen peculiaridades a tener en cuenta en embarazadas como puede ser el caso de algunos pescados azules o las consideraciones en el caso de algunos productos cárnicos.

En educación alimentaria es imprescindible conocer la ración recomendada para cada alimento, es decir, es necesario conocer la cantidad de alimento correspondiente a una ración. Comer en exceso o hacerlo deficitariamente conlleva riesgos nutricionales.



ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

HORTALIZAS



Todas las hortalizas están aconsejadas. La recomendación de consumo es de **2 raciones al día**. Esto quiere decir que en comida y cena se deben planificar recetas que incluyan hortalizas. Una vez al día deben ser crudas, en forma de ensalada y la otra cocinadas.

2 AL DÍA

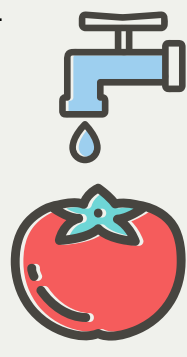


Una vez al día crudas



Una vez al día cocinadas

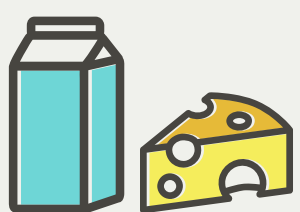
Las hortalizas que se consuman en crudo deben desinfectarse antes.



Las algas. Se trata de alimentos con un contenido en yodo muy elevado. Sólo 1 g de alga kombu, wakame, nori, etc. Aporta, al menos, 5 veces más del límite de consumo de yodo. No podemos recomendar su consumo durante el embarazo ya que existen dudas sobre su posible relación con hipotiroidismo secundario a un exceso de Yodo.

LÁCTEOS

2-3 AL DÍA



La recomendación para este grupo es elegir lácteos bajos en grasa. Se recomiendan **2-3 raciones al día** teniendo en cuenta incluirlos en desayunos y meriendas para que el calcio no interfiera en la absorción del hierro.

Los quesos deben estar elaborados a partir de leche pasteurizada.

PESCADOS

2 A 3 RACIONES A LA SEMANA



Se recomienda consumir de **2 a 3 raciones a la semana**, no más. Desde el 2011, la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) recomienda evitar el consumo de pez espada, tiburón, atún rojo y lucio en embarazadas, lactantes y niños menores de 3 años debido a su alto contenido en metales pesados.

Las preparaciones con pescado crudo (salmón ahumado, anchoas, sushi, sashimi, ceviche, poke, lomi,...) están desaconsejadas.

CARNES



En el caso de las carnes, **debe priorizarse la carne blanca frente a la roja**, es decir, aves y conejo. También pueden consumirse carnes rojas magras (solomillo o pierna de ternera, cerdo o cordero) pero sin superar los 300 g semanales. Y siempre bien cocinadas: las preparaciones como el steak tartare o el carpaccio están desaconsejadas.

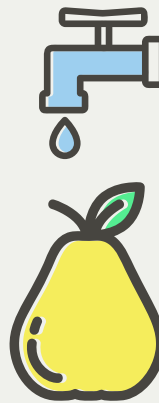
En el caso de carnes deshidratadas y/o curadas se recomienda abstenerse durante el embarazo si no se han congelado previamente a -25°C durante un mínimo de 10 días.

FRUTAS



Todas las frutas están aconsejadas. La recomendación de consumo es de **3 raciones al día**. El momento de consumo es indiferente: como postre o entre horas.

Las frutas que se vayan a consumir enteras o con piel deben desinfectarse.



3 AL DÍA

La fruta seca o deshidratada –pasas, albaricoques secos, dátiles, higos– pueden ser una alternativa a tener en cuenta también en las meriendas o en algunas recetas. Son alimentos que aportan más cantidad de azúcar por 100g de alimentos, pero se utilizan en cantidades pequeñas, hablamos de raciones de 20g.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Es la grasa de elección para cocinar y aliñar los platos, preferiblemente aceite de oliva virgen extra.

LEGUMBRES

2 VECES A LA SEMANA



Todas las legumbres están permitidas, **mínimo 2 veces a la semana**, cocinadas o en ensaladas, contribuyen a alcanzar la recomendación de fibra diaria.

BEBIDAS

BEBER EN FUNCIÓN DE LA SED

La bebida de elección debe ser el agua, repartida a lo largo del día y en una cantidad mínima de **1 L diario**. Para otro tipo de bebidas hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

ZUMOS NATURALES O 100% FRUTA



MÁXIMO 150 ML AL DÍA

CAFÉ, TÉ O INFUSIONES



MÁXIMO 1 TAZA AL DÍA

BEBIDAS ALCOHÓLICAS



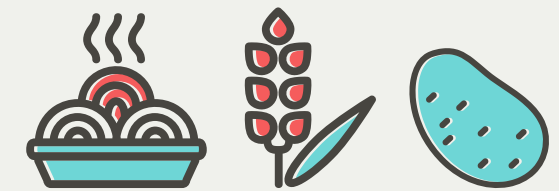
ABSTENERSE

FRUTOS SECOS



Los frutos secos son alimentos recomendados en cualquier etapa de la vida y también en el embarazo. Deben ser frutos secos crudos o tostados sin sal. **Se pueden añadir en lácteos, guisos, ensaladas, etc.**

CEREALES Y TUBÉRCULOS

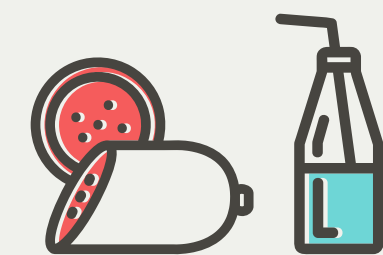


5 A 8 AL DÍA

En este grupo encontramos el pan, la pasta, cuscús, quínoa, arroz, patata, boniato, mandioca, ... La recomendación de consumo para este grupo de alimentos es de **5 a 8 raciones al día**. Esto en la práctica implica que en todas las comidas del día se debe tener en cuenta la presencia de algún alimento de este grupo.

Es muy recomendable incluir variedades integrales

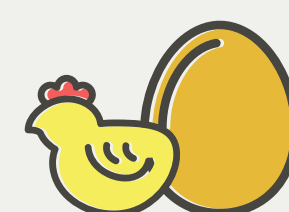
ALIMENTOS DULCES Y/O GRASOS



En este grupo de alimentos se engloba desde el azúcar, miel o mermelada hasta los pasteles, pasando por embutidos grasos, refrescos, aperitivos. No existe una recomendación de consumo ya que se trata de alimentos con un valor más cultural o social que nutricional. Se caracterizan por un alto contenido en azúcar, grasa y/o sal. Sí podemos hablar de un máximo y teniendo en cuenta que 1 cucharada de postre de azúcar o miel sería ya 1 ración de este grupo, establecemos **un máximo de 4 al día** para este grupo de alimentos.

1 cucharada de postre de azúcar o miel = 1 ración

HUEVOS

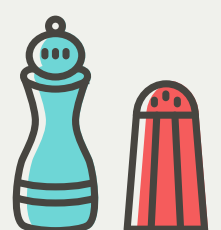


Para los huevos la recomendación también es semanal. La ración equivale a **2 huevos**, es decir, **4-6 huevos/semana**. Se recomienda la cocción completa del huevo y se desaconseja el consumo de preparaciones con huevo crudo como la mahonesa casera.

2-3 RACIONES/SEMANA

SAL Y CONDIMENTOS

Se recomienda consumir **sal yodada**. No conviene abusar de los alimentos picantes ni salados. Su consumo se establece en un **máximo de 6g de sal al día**, incluida la contenida de manera natural en los alimentos.



6G SAL AL DÍA

La sal no debe suprimirse salvo que exista contraindicación médica

Material elaborado por la Academia Española de Nutrición y Dietética

Contenidos María Colomer Área de Educación Alimentaria-Nutricional (AEND)

twitter.com/cgdne

www.consejodietistasnutricionistas.com



CGD-NE Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España