

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

#EmbarazoSaludable



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

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.

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 riesgo nutricionales. Las raciones para cada grupo de alimento se muestran en la siguiente tabla.



RECOMENDACIÓN	ALIMENTOS	¿QUÉ ES UNA RACIÓN?
<b>Hortalizas</b>		
2 raciones al día	Hortalizas de temporada	250 gr
<b>Frutas</b>		
3 raciones al día	Fruta fresca de temporada	200 gr
<b>Cereales</b>		
5-8 raciones/día	Pan (mejor integral)	60 gr
	Pasta, arroz, quinoa...	* 70 gr
	Patatas y demás tubérculos	300 gr
	Cereales de desayuno poco azucarados	30-40 gr
<b>Aceite de oliva</b>		
3-6 raciones/día	Aceite de oliva virgen	10 ml
<b>Lácteos</b>		
2/3 al día	Leche semi o desnatada	200 ml
	Yogur desnatado	** 250 gr
	Queso	40 gr
<b>Legumbres</b>		
2 veces a la semana, mínimo		* 60 gr
<b>Pescados</b>		
2/3 raciones a la semana		200 gr
<b>Huevos</b>		
2-3 raciones a la semana		** 120 gr
<b>Carnes</b>		
2/3 raciones a la semana, carnes blancas (carnes rojas, máximo 300 gr/semana)		160 gr
<b>Frutos secos</b>		
3 veces a la semana, mínimo		20 gr
<b>Alimentos dulces y/o grasos</b>		
No existe	Azucar, miel, mermelada	10 gr
	Embutidos	30 gr
	Galletas o similares	40 gr

(\*) En crudo. (\*\*) 2 Unidades.

## 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.

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 consu-

mo durante el embarazo ya que existen dudas sobre su posible relación con hipotiroidismo secundario a un exceso de Yodo.

## FRUTAS

Todas las frutas están aconsejadas. La recomendación de consumo es de **3 raciones la 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.

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.

## CEREALES Y TUBÉRCULOS

En este grupo encontramos el pan, la pasta, cuscús, quínoa, arroz, patata, boniato, mandioca, ... Es muy recomendable incluir variedades integrales. 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.

## ACEITE DE OLIVA VIRGEN

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

## LÁCTEOS

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.

## LEGUMBRES

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

## PESCADOS

En cuanto a los pescados, se recomienda consumir de **2 a 3 raciones a la semana**, no más. Desde el 2011, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## BEBIDAS

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/día.**
- Café, té o infusiones: **máximo 1 taza/ día.**
- Bebidas alcohólicas: **abstenerse.**

### 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.

### ALIMENTACIÓN A LO LARGO DEL DÍA

Para poder distribuir la variedad de alimentos recomendados en la mujer embarazada se recomienda planificar la alimentación semanal. Esto ayudará a la mujer embarazada a organizarse con la compra de alimentos y a utilizarlos de una manera saludable a lo largo de la semana.

Como mínimo deben realizarse tres comidas al día y en muchas ocasiones es conveniente realizar pequeñas meriendas entre las comidas principales.

Es recomendable comer en un ambiente tranquilo, masticar bien los alimentos y utilizar técnicas culinarias que requieran poca cantidad de grasa como los salteados, horno, vapor, hervido o plancha.

### EJEMPLO DE MENÚS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<b>DESAYUNO</b>	Café o té con leche semidesnatada y 1 cucharada de azúcar 2 tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen extra y rodajas de tomate Kiwi troceado	2 yogures desnatados con 4 cucharadas de cereales tipo muesli (mezcla de cereales y fruta seca) y pera troceada con canela	Leche semidesnatada con 1 cucharada de cacao soluble 3 tortitas de arroz integral y avena con manzana laminada
<b>ALMUERZO</b>	Yogur bebible desnatado y barrita de cereales muesli	Leche semidesnatada con 1 cucharada de cacao soluble y 2 tortitas de maíz	Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra y yogur bebible
<b>COMIDA</b>	Garbanzos guisados con patata y verduras con picada de ajo y perejil Merluza al horno con tomate en ensalada con aceitunas Mandarinas <i>Pan integral</i>	Mezcla de arroces salteados con ajos tiernos, espinacas y nuez moscada Muslo de pollo al horno con cebolla y tomate troceado Plátano <i>Pan integral</i>	Ensalada de canónigos y tomate cherry Tallarines salteados con tiras de cebolla, puerros, zanahoria, rape y eneldo Pera <i>Pan integral</i>
<b>MERIENDA</b>	2 yogures desnatados con picada de orejones y nueces		Barrita de cereales, albaricoque y yogur
<b>CENA</b>	Sopa de pasta de caldo de pollo y verduras Filete de pavo a la plancha con espárragos verdes y champiñones salteados Manzana <i>Pan integral</i>	Crema de verduras Filete de dorada a la plancha con ensalada de hortalizas con vinagreta de miel Naranja <i>Pan integral</i>	Judías verdes salteadas con cebolla Tortilla a la francesa con perejil y patata cocida Mandarinas <i>Pan integral</i>

Material elaborado por:  
**Academia Española  
de Nutrición y Dietética**

Realización de contenidos:  
**María Colomer**  
Área de Educación  
Alimentaria-Nutricional  
AEDN



[www.academianutricionydietetica.org](http://www.academianutricionydietetica.org)  
[www.consejodietistasnutricionistas.com](http://www.consejodietistasnutricionistas.com)



Consejo General de  
Dietistas-Nutricionistas  
de España



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA