



Alimentación y embarazo

Información para mujeres en edad reproductiva

Una buena preparación

-comenzar pronto

- Las mujeres pueden prepararse para el embarazo al:
- comer alimentos variados y nutritivos
 - tomar comprimidos de ácido fólico preferiblemente un mes antes del embarazo
 - mantener un peso adecuado
 - dejar de fumar
 - hacer ejercicio diariamente
- Además de seguir otros consejos mencionados en este folleto.

Para los futuros padres

El embarazo es un tiempo de cambio en la vida de toda mujer. La vida Cotidiana no gira solo en torno de las propias necesidades, si no que también en torno a las necesidades de otro individuo (o incluso otros). Una buena nutrición durante el embarazo es importante para el crecimiento y desarrollo del bebé en el vientre materno y promueve una buena salud más adelante en su vida. Además es importante también para el bienestar y salud de la mujer misma. Durante el embarazo se le presenta a la familia una buena oportunidad para reflexionar sobre sus costumbres alimenticias y su estilo de vida. En este folleto se pretende ofrecer consejos sencillos, pero más información se puede obtener en las páginas de internet al final del folleto.

La alimentación en el embarazo

-una alimentación normal y buena

Las mujeres no necesitan una alimentación especial aunque estén embarazadas. Una alimentación normal, variada y sana, satisface las necesidades del bebé y de la madre con pocas excepciones. A las mujeres embarazadas se les aconseja por ejemplo tomar comprimidos de ácido fólico y consumir alimentos ricos en ácido fólico, ya que éste disminuye las posibilidades de deformidades del feto. Además la mayoría de las mujeres necesitan también tomar vitamina D. La vitamina D se puede aportar consumiendo aceite de hígado de bacalao, cápsulas del aceite o multivitaminas. Un buen procesamiento de la comida es especialmente importante durante el embarazo y un número reducido de alimento es mejor evitar durante este periodo, tal como el pescado o carne cruda.

Un peso adecuado durante el embarazo

-es perfectamente normal y preferible el aumentar de peso

Las medidas de un peso adecuado durante el embarazo toman en consideración el peso antes del embarazo y el estado de salud de la madre y el bebé. A las mujeres que están bajo peso se les aconseja aumentar más de peso que a las que están con sobrepeso. Todas las mujeres deberían de todas formas aumentar algo de peso durante el embarazo, ya que el embarazo no es en absoluto una época para adelgazar, ya que esto podría perjudicar el crecimiento y desarrollo del bebé. La tabla siguiente nos muestra lo que puede ser un peso adecuado.

*Índice de masa corporal (IMC) = peso (Kg.) / (altura (m) x altura (m)).

Ejemplo: Una mujer que mide 1,70 m y pesa 60 Kg. antes del embarazo tiene un IMC 23,2 Kg/m² (está en el peso adecuado). Para ella un aumento adecuado de peso durante el embarazo será de 12-18 kg. Mujeres más bajas y con sobrepeso considerarán el límite inferior. En un embarazo con mellizos o múltiples bebés el aumento será más que el aquí indicado.



Aumento de peso (kg) aconsejable durante el embarazo

Mujeres en su peso adecuado o bajo peso (IMC<25*) 12-18 kg

Mujeres con sobrepeso (IMC>25*) 7-12 kg

Si la salud es buena, el estilo de vida sano y la alimentación variada, sana y en una cantidad adecuada, no habrá que preocuparse si el aumento de peso es mayor o menor que el indicado en estos consejos.

Hay que darse tiempo para comer, preferiblemente 3-5 comidas al día

Muchos se han acostumbrado a comer irregularmente o rápido y saltarse comidas. Lo mejor para la madre y el bebé es darse tiempo para comer el desayuno, comida y cena, además de dos meriendas al día. Así se asegura que los nutrientes lleguen de forma constante al bebé.

La variedad es importante para asegurar el aporte de todos los nutrientes imprescindibles. Una alimentación no variada puede resultar en una insuficiente nutrición. La mejor forma de asegurar una alimentación variada y sana es consumiendo diariamente:

- todo tipo de frutas y verduras, preferiblemente en cada comida y como merienda
- cereales ricos en fibras, como los del desayuno, papas de avena o pan integral.
- pescado y carnes frescas, huevos y habas o lentejas
- productos lácteos bajos en grasa
- agua para beber

Pronto durante el embarazo muchas mujeres sentirán náuseas y falta de apetito o apetencia por una comida específica más que otras. Esto no es motivo de preocupación si la mujer no adelgaza mucho y como la mayoría de grupos alimenticios.

Hay que tomarse tiempo para disfrutar la comida y comer la cantidad necesaria. Es bueno comer platos calientes de pescado, carne o habas cada día. Se recomienda el uso de aceite para cocinar y en las ensaladas.

Las mujeres que consumen a menudo comidas rápidas, golosinas y bebidas gaseosas azucaradas corren riesgos de aumentar demasiado de peso y recibir pocos nutrientes imprescindibles. Por ello es mejor reducir el consumo de estos productos aunque no es necesario dejarlos completamente siempre que la alimentación sea por otra parte sana y variada.

En el pescado y otros productos marinos hay importantes nutrientes de los que prácticamente carecen otros alimentos. Por ejemplo los ácidos grasos omega-3 que son imprescindibles para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Por ello se le recomienda a las embarazadas, como a cualquier otra persona a consumir pescado al menos dos veces por semana, o incluso más a menudo. Las especies de pescado que se encuentran aquí, como el abadejo, bacalao, lenguado, pez gato, rape, trucha y salmón, son alimentos saludables que las mujeres embarazadas deberían consumir a menudo.

El pescado crudo de cualquier especie, incluido el pescado seco, debería evitarse durante el embarazo por la bacteria (*Listeria monocytogenes*) que podría infectarlo (ver tabla). También hay que tener en cuenta que en algunos productos del mar se acumulan sustancias indeseables (p.ej. metales pesados o sustancias orgánicas, o PCB) que las mujeres embarazadas, en lactancia o intentando la concepción deberían evitar. El PCB puede acumularse por ejemplo en el hígado y grasa de algunos pescados y mamíferos marinos. Esto no se refiere por ejemplo al aceite (lýsi) ya que estas sustancias se han desechado durante la elaboración. Otras sustancias como por ejemplo el mercurio, puede tener un efecto perjudicial en el desarrollo del feto y recién nacidos. Las mayores concentraciones de mercurio se encuentran en los peces predadores grandes, en las ballenas dentadas y en los huevos de las aves marinas.



El pescado en una comida sana durante el embarazo

-pero no hay que comerlo crudo

Evitar durante el embarazo

*Pescado marinero
Pescado al ahumado frío
Pescado seco
Sushi con pescado
Ballena ácida
Hígado de bacalao
Tiburón
Pez espada
Fletan (<1,8 m o 60 kg)
Fulmar
Huevos de fulmar*

No consumir más de una vez por semana

*Filete de atún
Pez emperador*

No consumir más de dos veces por semana

*Atún enlatado
Huevos de cormorán
Carne de ballena negra*

Ácido fólico

-protección contra deformidades fetales

Todas las mujeres que puedan quedarse embarazadas deberían tomar un comprimido de 400 mcg de ácido fólico al día además de consumir alimentos ricos en éste. Los estudios han revelado que el ácido fólico reduce el riesgo de deformidades graves a nivel del sistema nervioso. Las frutas, verduras y cereales vitaminados son los alimentos más ricos en ácido fólico. Aunque sea importante comenzar el consumo de ácido fólico antes del embarazo, no es motivo de preocupación el que ya se esté embarazada, simplemente comenzar ya a tomar el ácido fólico y comer alimentos ricos en él. Se recomienda tomar un comprimido de ácido fólico al día por lo menos durante las 12 primeras semanas del embarazo.

Es sano consumir verduras y frutas

Las verduras y las frutas ofrecen muchos beneficios además del ácido fólico. En ellas hay muchas vitaminas, minerales y fibras pero pocas calorías. Por ello es un buen objetivo para una embarazada el consumir "5 al día", es decir 5 raciones de de frutas y verduras cada día. Éstas pueden ser consumidas de cualquier forma, frescas, secas o congeladas y cocinadas de diferentes maneras.

Alimentos ricos en ácido fólico

*Cereales vitaminados (mirad el paquete), arroz integral.
Brócoli, colíflor, Coles chinas, coles rojas, pimientos rojos, Espárragos, espinacas y puerros, aguacates, patatas, repollo, tomates, pimiento verdes, cebolla, zanahorias.
Nueces, almendras, todo tipo de habas, por ejemplo de soja, blancas etc.
Plátanos, naranjas, fresas, frambuesas, Zumo de naranja, zumo de ciruelas.*

Hierro

-se necesita más durante el embarazo

La necesidad de hierro durante el embarazo aumenta más que la de otros nutrientes. La razón es que la cantidad de sangre en el cuerpo aumenta de forma que sea posible llevar hasta el feto los nutrientes y oxígeno necesario, y el hierro es fundamental para la sangre. En la mayoría de los casos es suficiente con consumir alimentos ricos en hierro (ver tabla). El cuerpo aprovecha mejor el hierro de los alimentos si se consume al mismo tiempo que alimentos ricos en vitamina C (frutas, zumos y verduras). El hierro se aprovechará peor si se consume al tiempo que té, café, chocolate o leche.

En la maternidad se hacen análisis de sangre de la madre y aunque ésta se alimente de forma sana a veces se le puede recomendar tomar más hierro.

Alimentos ricos en hierro

Carne, morcilla, habas y Lentejas, frutas secas, verduras oscuras, cereales enriquecidos con hierro, semillas y pan integral.



Calcio y vitamina D

- para los huesos

La demanda de calcio aumenta durante el embarazo ya que el bebé lo toma de su madre para construir sus huesos. La demanda de calcio se pueda suplir fácilmente con la ingesta de 2 o 3 platos o vasos de leche o productos lácteos, que es la cantidad diaria recomendada. Aquellas mujeres que no beban leche pueden tomar en su lugar leche de soja enriquecida con calcio. Lo mejor es consumir productos bajos en grasa, ya que la leche es rica en calorías y contiene ácidos grasos saturados. El queso puede sustituir parcialmente a la leche, ya que 25 gramos de queso contienen tanto calcio como un vaso de leche. Téngase en cuenta que la mayoría de los comprimidos multivitamínicos no contienen calcio, ya que se necesita ingerir tres o cuatro comprimidos de calcio para alcanzar la dosis diaria recomendada, que son 1000 mg al día durante el embarazo.

La vitamina D es imprescindible para que el cuerpo aproveche el calcio. Pocos alimentos contienen vitamina D excepto el aceite de hígado de bacalao (lýsi) y pescados grasos, así como el salmón y el arenque. Es muy recomendable consumir una cucharadita (5 ml) de aceite de hígado de bacalao, cápsulas de éste aceite o multivitaminas con vitamina D.

¿Es necesario tomar Multivitaminas?

Aquellas mujeres que consuman alimentos variados y nutritivos no necesitan normalmente tomar otras vitaminas que ácido fólico y vitamina D y tal vez hierro en la última etapa del embarazo. Si hay sin embargo alguna duda de que la alimentación no sea lo suficientemente variada y completa, se puede obviamente tomar un comprimido de multivitaminas al día o comprimidos de vitaminas indicadas especialmente para embarazadas. No hay que tomar más que la dosis recomendada y aquellas mujeres que tomen aceite de hígado de bacalao (lýsi) deberán tomar las multivitaminas sin vitamina A. La razón es que la vitamina A puede perjudicar al feto si se consume en grandes cantidades. El aceite de hígado de carbonero no se debe consumir durante el embarazo, ya que su contenido en vitamina A es muy superior al aconsejable.

El hígado, tanto de animales terrestres como marinos y los alimentos derivados del hígado, así como los patés y las salchichas de hígado, no son recomendables durante el embarazo debido a su alto contenido en vitamina A.

Café, té, bebidas de cola y energéticas

-consumir lo mínimo

El café, el té (tanto negro como verde), y las bebidas de cola o energéticas contienen cafeína, que supuestamente aumenta las posibilidades de muerte fetal si se consume en grandes cantidades. Lo mejor es no consumir más que la correspondiente a una o dos tazas de café o té al día. Las bebidas de cola y energéticas contienen menores cantidades de cafeína, pero de todas formas es conveniente consumirlas con moderación.

Alcohol y tabaco

-mejor dejar completamente las sustancias adictivas

El alcohol y el tabaco perjudican directamente al feto, y recientes investigaciones han demostrado que es mejor abandonarlos completamente durante el embarazo.

Complementos naturales y dietéticos

-cuidado durante el embarazo

No se recomienda el consumo de complementos naturales y alimenticios durante el embarazo, ya que su efecto sobre el feto es a menudo desconocido. Con esto nos referimos a productos utilizados para aumentar el metabolismo de grasas, creatina, ginseng, ginko biloba, CLA y demás. Lo mejor es buscar consejo con el médico, nutricionista o comadrona sobre el uso de tales sustancias.

Medicamentos

-solo bajo indicación médica

No utilizar ningún medicamento sin consultarlo antes con el médico, comadrona o farmacéutico, tanto el medicamento sea con receta o no. Informa siempre de que estás embarazada.

Higiene en la cocina

- todavía más importante que antes

El higiene en la cocina y manipulación de comida es siempre importante, pero



todavía más durante el embarazo, ya que tanto bacterias como parásitos pueden afectar a la salud de ambos madre y feto.

Reglas que se deben tener en cuenta:

- Lavarse a menudo las manos
- calentar lo suficiente la carne y el pescado (más de 75 °C)
- no consumir carnes, pescados o huevos crudos ni beber leche sin pasteurizar.
- En caso de no saber si un alimento está crudo (p.ej. ahumado o especiado) es mejor no consumirlo.
- Evitar las sobras, p.ej. de carne cocida o frita
- Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos para evitar la contaminación. Lavar siempre las tablas de cortar y otros utensilios cuando se pasa de un alimento crudo a otro (para que p.ej. no se use el mismo cuchillo y tabla para pollo y verduras crudas).
- Lavar siempre las frutas y verduras antes de comerlas
- todos en el hogar deberán respetar estas reglas

La alimentación en los viajes al extranjero

- la higiene es la clave

Las mujeres embarazadas o dando pecho, deberían consultar las recomendaciones de las autoridades sanitarias respecto al consumo de pescado en el país de destino, antes de iniciar el viaje. No es recomendable comer en el extranjero quesos blandos o azules, ya que en su elaboración se utiliza a menudo leche sin pasteurizar, además de que en ellos se dan unas condiciones idóneas para la multiplicación de diferentes bacterias. Evitar también los patés. Es importante una vez más no consumir productos crudos, como la carne, pescado y huevos.

Higiene dental

- Una buena higiene dental es importante durante el embarazo

Las mujeres embarazadas sufren a menudo de gingivitis debido a los hormonales. Aunque se sangre por las encías, es importante cepillarse los dientes a menudo con un cepillo suave y una pasta dentífrica rica en flúor. Se deberá usar el hilo dental diariamente.

Los hábitos alimenticios cambian a veces con el embarazo. Las náuseas pueden causar el picar con más frecuencia y muchas mujeres consumen más golosinas. Todo ello aumenta el riesgo de daños dentales. Por ello es importante cepillarse los dientes más a menudo que antes. También es recomendable enjuagar la boca con una solución de flúor y/o mascar chicle sin azúcar después de la ingestión de cada merienda. La caries puede ser contagiosa. La madre puede contagiar a su hijo después del nacimiento. Una buena higiene bucal es la base para unos dientes sanos del niño en el futuro.

Hacer ejercicio

- regularmente y con moderación

Hacer deporte regularmente es importante para un estilo de vida sano, también durante el embarazo. Se recomienda un mínimo de 30 minutos de ejercicios al día. El embarazo no es motivo para dejar de hacer deporte, al contrario, es importante practicar algunos ejercicios con moderación. Las mujeres que no hayan practicado ningún deporte antes, pueden empezar con ejercicios tranquilos, paseos o natación durante el embarazo. Aquellas mujeres que hayan ejercido mucho deporte y difícil antes del embarazo podrán continuar haciéndolo, pero deberían consultar con el médico o la comadrona sobre las limitaciones del entrenamiento durante el embarazo.

La natación supone un buen ejercicio durante el embarazo y se puede ir al jacuzzi si está a la temperatura corporal

Una buena alimentación en la lactancia

- es tan importante como durante el embarazo

Lo hasta ahora dicho sobre una alimentación sana y nutritiva durante el embarazo es aplicable también a la lactancia. Sin embargo si se puede consumir pescado crudo, p.ej. sushi, pescado ahumado o marinado, pero por supuesto hay que considerar la mejor higiene. Las mujeres lactantes deben procurar beber muchos líquidos. La mejor bebida es el agua, no es recomendable beber mucho café o bebidas con cola. Es normal pesar algunos kilos más después del parto que antes del embarazo y lo mejor es adelgazar poco a poco. Muchas mujeres sin embargo se mantienen en ese peso o lo pierden muy lentamente los primeros meses. La lactancia no es en absoluto una buena época para una dieta estricta o intentar adelgazar rápidamente.

Elaborado por un grupo de especialistas del centro de maternidad, centros de salud y el instituto de medio ambiente en colaboración con el directorado de medicina 2004, 2ª edición 2006



Más información

Si quieres más información acerca de la alimentación durante el embarazo, puedes obtenerla en la página del centro de salud pública (www.lydheilsustod.is)

En los centros de maternidad (www.hg.is)

Instituto del medioambiente (www.ust.is) y

El índice de masa corporal (IMC) se puede calcular en www.lydheilsustod.is

El folleto "El ácido fólico es importante para las mujeres" está disponible en www.lydheilsustod.is

Más información sobre el ácido fólico y el embarazo está disponible en la página del directorado de medicina (www.landlaeknir.is)

Más información sobre higiene dental para mujeres embarazadas está disponible en www.tannheilsa.is

Más información sobre el embarazo y lactancia está disponible en la página del departamento de ginecología del hospital (www.landspitali.is/kvennisvid)

Disfruta del embarazo

Come alimentos sanos y nutritivos.

Haz ejercicio regularmente como a ti más te guste.

Recuerda que el bebé está más seguro sin la influencia del Alcohol, tabaco u otras sustancias adictivas.

Busca la mejor forma de relajarte cada día, p.ej. la lectura, música, meditación, gimnasia, pasear o un baño.

Haz algo especial para ti o para el bebé, algo que a ti te guste.

Utiliza la ayuda del centro de maternidad.