

INFORMACIÓN PARA EMBARAZADAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL EMBARAZO

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque el embarazo es un momento en el que la correcta alimentación de la madre puede influir positivamente en su estado de salud y en el de su bebé, tanto a corto como a largo plazo.

Recomendaciones dietéticas generales:

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de lácteos, carnes, pescados y huevos.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasas saturadas y/o azúcares, como la bollería, comida rápida o refrescos.
- Haga 4 o 5 comidas al día, ligeras, poco copiosas y adaptadas a sus horarios habituales.
- Modere el consumo de sal, y asegúrese de que la que use, sea sal yodada. Para ello compruebe el etiquetado.
- Mantener el consumo de cafeína lo más bajo posible.
- No consuma bebidas con alcohol.
- No tome agua de pozos o cisternas si antes no tiene la seguridad de que ha sido tratada para que sea potable.
- Evite el consumo de algas comestibles.
- Durante el embarazo hay riesgos de infección o intoxicación, derivados del consumo de algunos alimentos como lácteos, carnes, pescados y huevos:

Pescados y mariscos	<p><i>Riesgo de infección por Anisakis.</i> <i>No consuma:</i> Pescado crudo, ahumado o marinado y preparaciones que lo contengan como el sushi, cebiche, pescado ahumado o marinado. Tampoco, marisco crudo o poco cocinado como ostras, almejas, mejillones, gambas, etc.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por metil-mercurio.</i> <i>No consuma:</i> pez espada o emperador, lucio, marrajo, tintorera, pintarroja, musola o cazón, atún rojo o de aleta azul.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por Cadmio:</i> <i>No consuma:</i> cabezas de gambas, langostinos, ... o cuerpos de cangrejos</p>
Lácteos	<p><i>Riesgo de infección por Listeria.</i> <i>No consuma:</i> leche cruda ni yogur, flan, helados, requesón o quesos elaborados con leche cruda, por ejemplo el idiazábal y algunos de pasta blanda tipo brie, camember, etc. Lea las etiquetas de todos los lácteos para asegurarse de que la leche está pasteurizada o esterilizada</p>
Huevos	<p><i>Riesgo de infección por Salmonella.</i> <i>No consuma:</i> huevo crudo o preparados que contengan huevo crudo como mayonesa casera, merengue, tiramisú, algunos mousse y helados.</p>
Carnes y derivados	<p><i>Riesgo de infección por Toxoplasma gondii.</i> <i>No consuma:</i> carne cruda como el <i>carpaccio</i> o <i>steack tartar</i>, ni embutidos curados crudos o fermentados como la sobrasada, longaniza, chorizo, salchichón, salami, fuet, cecina o jamón serrano.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por exceso de vitamina A.</i> <i>No consuma:</i> hígado de animales, patés de hígados o foie-gras.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por Plomo:</i> <i>No consuma:</i> carne de caza abatida con munición de plomo.</p>

Recomendaciones generales de compra y de cocinado:

- Desinfecte las frutas y hortalizas que vaya a consumir en crudo. Puede utilizar lejía apta para la desinfección de agua de beber (4 gotas por Litro): sumerja durante 15 minutos los vegetales, aclárelos bien y escurra. También debe aplicar este tratamiento a las ensaladas en bolsa y a los germinados (alfalfa, soja, ...)
- Esmere la higiene de manos, superficies y utensilios cuando manipule carne cruda, aves, mariscos, pescados, frutas o verduras crudas.
- No compre lácteos elaborados con leche cruda, para ello lea las etiquetas.
- Cocine bien los huevos, hasta que la yema y la clara queden cuajadas.
- Si compra pescado fresco, pida que lo limpien y le eliminen las vísceras, y cocínelo bien hecho.
- La carne debe cocinarse bien antes de su consumo, hasta que cambie de color. Si quiere consumir de manera ocasional embutidos crudos curados, deben congelarse previamente durante 10 días a -20°C.

Otras recomendaciones

- Manténgase físicamente activa. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No fume y evite la exposición al humo del tabaco
- No tome ningún tipo de suplemento que no sea recomendado por su equipo de atención sanitaria.

Herramientas de autoevaluación:

- La mejor manera para comer de forma saludable es que planifique las comidas en función de las recomendaciones de consumo, tal y como queda reflejado en el menú genérico.
- Debe evaluar si consume hortalizas (frescas en forma de ensalada o cocinadas) cada día, al menos en la comida y en la cena.
- Debe evaluar si los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.
- Debe evaluar si a la semana consume al menos 3 veces legumbres.

Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo:

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Recomendado	Limitar	Evitar
Hortalizas	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Hortalizas de cualquier tipo cocinadas o crudas.		Crudas sin desinfectar.
Frutas	1 pieza mediana o 1 puñadito desecadas (30g)	Al menos 3 raciones/día	Fruta fresca de temporada, de cualquier tipo o fruta seca como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas.	Zumos en general	Crudas sin pelar y desinfectar. Zumos envasados no pasteurizados. En almíbar y néctares
Cereales Tubérculos	1 plato cocido (60-90g crudo) 1 rebanada pan moreno o integral (60g) 1 patata med ½ bol cereales (30-40g)	4-5 raciones/día	Pan moreno o integral, pasta integral, arroz integral, cuscús integral, quínoa, etc. Cereales de desayuno integrales sin azucarar. Patata, boniato.	Pan blanco	Cereales de desayuno con azúcar. Masa de pizza, hojaldre precocinadas Chips de bolsa
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4-6 raciones /día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales	Nata, manteca mantequilla, margarina,
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza,, etc.		Fritos, con sal o azúcares.
Lácteos o alternativos vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Leche y yogures y quesos elaborados a partir de leche pasteurizada. Bebidas vegetales de cereales sin azúcar añadido, de legumbres o de frutos secos	Lácteos enteros Bebida vegetal con azúcar Yogures con nata y/o azúcar	Ver punto 2
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 semana	Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes y habas secas .		Precocinadas con embutidos
Huevos y derivados	1-2 huevo mediano	3-4 rac./ semana	Huevo de gallina, codorniz bien cocinados		Ver punto 2
Pescados y derivados	1 filete como tu mano (120-160g)	2-3 raciones/ semana	Frescos o congelados, blancos o azules, <u>Pescado blanco</u> : bacalao, merluza, rape, lenguado, dorada, lubina, rodaballo, corvina. <u>Pescado azul de pequeño tamaño</u> : sardinas, caballa pequeña, anchoas, salmón, trucha, atún blanco, albacora o bonito del norte, atún claro o de aleta amarilla. Mariscos: calamares, pulpo, gambas, langosta, berberechos, almejas, mejillones.		Ver punto 2
Carnes y derivados	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/ semana	Muy bien cocinada. de Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo muy magra (lomo, solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero eliminar grasa visible Embutidos cocinados: York, mortadela,	Ver punto 2
Azúcares y dulces	-	Evitar		Chocolate >70% cacao	Galletas de cualquier tipo, dulces pasteles
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua, infusiones sin cafeína, Café o té - no más de 1 taza al día.		Refrescos, bebidas ricas en cafeína energéticas y alcohólicas

Menú genérico de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Lácteo o bebida vegetal, cereal integral, AOVE, hortalizas, fruta fresca o seca, frutos secos						
Media Mañana	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
Comida	Hortalizas Patata Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Pasta Carne Fruta Agua	Hortalizas Arroz Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Cereal Carne Fruta Agua	Hortalizas Pan Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Arroz Huevo Fruta Agua	Hortalizas Pasta Pescado Fruta Agua
Merienda	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
Cena	Hortalizas Arroz Pescado Fruta Agua	Hortalizas Patata Huevo Fruta Agua	Hortalizas Pan Pescado Fruta Agua	Hortalizas Patata Huevo Fruta Agua	Hortalizas Cereal Carne Fruta Agua	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Pan Huevo Fruta Agua

- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra. Integral.

Menú ejemplo de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno	Café, té o infusión con leche o bebida vegetal y tostadas de pan moreno o integral con AOVE y tomate a rodajas o cereales de desayuno integrales sin azúcar		
Media Mañana	Yogur con fruta seca o fruta fresca con frutos secos		
Comida	Ensalada con manzana y pasas Guiso de lentejas con verduras Pan moreno o integral Fruta Agua	Pasta integral salteada con verduras y pollo Fruta Agua	Tomate aliñado Salteado de cebolla, espinacas arroz integral y garbanzos Fruta Agua
Merienda	Yogur con fruta de temporada troceada con copos de cereales integrales sin azúcar y nueces picadas o pan integral con AOVE y tomate, queso fresco .		
Cena	Champiñones con arroz integral y rape a la plancha Pan moreno o integral Fruta Agua	Tortilla de patata y cebolla y ensalada con nueces Pan moreno o integral Fruta Agua	Salmón al vapor con ensalada Pan moreno o integral Fruta Agua

Para saber más:

- Servicio de Seguridad Alimentaria: http://www.caib.es/sites/seguretatalimentaria/es/alimentacion_segura_durante_el_embarazo-82624/
- Matronas y tú: <https://matronasytu.com>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>