

Un embarazo sano

Bandolera <http://www.infodoctor.org/bandolera/>

Una dieta sana beneficiará a su bebé incluso antes de que sea concebido. De como llevar acabo una dieta saludable es lo que trata la primera parte de estas pagina. Se habla también sobre la planificación de su embarazo; y si usted ya está embarazada, también le hablamos sobre como comer sano, así como otros aspectos sobre los estilos de vida recomendables durante su embarazo.

Una dieta sana

Puede realizar una dieta sana siguiendo las recomendaciones basadas en los 5 grupos alimentarios siguientes:

1. **Pan, otros cereales y patatas.** Los alimentos en este grupo incluyen los cereales del desayuno, las pastas y el arroz. Estos alimentos deben constituir una parte esencial de su dieta. Son una buena fuente de hidratos de carbono, proteínas y vitaminas del grupo B, y contienen poca grasa y llenan. Trate de elegir las variedades con mayor cantidad de fibra que contienen mas vitaminas y minerales y los cereales de desayuno con suplementos de hierro y ácido fólico.
2. **Frutas y verduras.** Este grupo incluye las variedades frescas, congeladas y enlatadas, ensaladas de verduras, alubias, lentejas, frutos secos y zumos de frutas. Tome al menos 5 porciones al día (el zumo de frutas cuenta sólo como una porción, independientemente de lo que tome en el día) . Las frutas y verduras proporcionan la vitamina C, el caroteno y algunas de las vitaminas del grupo B. Pero estas vitaminas no son muy estables, y se destruyen con facilidad durante el almacenamiento o en la cocción. Así que no guarde la fruta fresca y la verdura por mucho tiempo; no las prepare y las deje mucho tiempo antes de la cocción; cocínelas en la mínima cantidad de agua hirviendo o al vapor o microondas (pues las vitaminas se disuelven en el agua); cómalas tan pronto como pueda después de la cocción.
3. **Carne, pescado y otros.** En otros se incluyen los huevos, frutos secos, legumbres (alubias, lentejas, garbanzos) y proteínas vegetales trituradas. Tome cantidades moderadas, y elija las variedades menos grasas en la medida de lo posible. Son la principal fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Trate de comer al menos una porción de pescado azul (por ejemplo, sardinas o salmón) a la semana.
4. **Leche y derivados.** Coma o beba cantidades moderadas y elija las variedades menos grasas siempre que pueda. Estos alimentos son especialmente ricos en calcio y una buena fuente de proteínas. La leche desnatada y semidesnatada contienen exactamente la misma cantidad de calcio que la leche entera. La exposición de la leche a la luz solar reduce el contenido vitamínico y la leche UHT tiene menor cantidad de vitaminas, de modo que tome leche fresca cuando sea posible.
5. **Grasas y dulces.** Tómelos con cuenta gotas, es decir, de forma

infrecuente y/o en pequeñas cantidades.

Planificando su embarazo

Si tiene problemas de salud es importante que consulte con su médico de familia para planificar su embarazo. Un cuerpo sano aumentará la probabilidad de tener un embarazo sano y un bebé sano. Las siguientes son algunas recomendaciones para ayudarle a preparar su organismo para el embarazo:

Tome una dieta saludable

Comer bien antes del embarazo proporciona a su organismo un depósito de nutrientes para su bebé, sobre todo si disminuye su apetito en las primeras semanas del embarazo.

Procure tener el peso correcto para su altura

Puede calcular cuál es su peso correcto a través de gráficas o tablas de altura y peso, como las del [IMC](#) (una vez esté embarazada estas tablas no son apropiadas). Algunas mujeres demasiado delgadas tienen problemas para quedar embarazadas, de forma que ganar algo de peso puede ayudarlas en la concepción. El sobrepeso no evita la concepción pero puede originar mayor cansancio y problemas de espalda durante el embarazo. Si tiene un ligero sobrepeso, trate de perder algo de peso. Esto no significa necesariamente comer menos, sino más bien comer más sano disminuyendo los alimentos ricos en grasas y azúcar y hacer ejercicio regularmente. Si su sobrepeso es importante, consulte a su médico de familia para establecer un plan dietético que le ayude a perder peso antes de quedar embarazada.

Tome suplementos de ácido fólico y asegure la ingesta de folato en la dieta

El ácido fólico se conoce también como folato cuando se presenta de forma natural en la dieta. El aumento en el consumo de folato puede evitar malformaciones como la espina bífida. Si usted prevé quedar embarazada se le recomienda tomar un suplemento diario de 400 microgramos de ácido fólico (1 microgramo es la millonésima parte de un gramo; las expresiones 400 mcg, 400 µg o 0.4 mg son equivalentes) desde el momento que deje la anticoncepción y durante los primeros tres meses del embarazo. Además, procure tomar 300 mcg de folato cada día de fuentes dietéticas. Las mejores fuentes de folato son los panes y cereales enriquecidos y las verduras (procure no recocerlas puesto que esto reduce su contenido de ácido fólico)

Algunas Fuentes dietéticas de folato	microgramos de folato por porción
Coles de bruselas (90 g)	100
Espinacas (90 g)	80
Judías verdes (90 g)	50
Guisantes congelados (90 g)	40
2 rodajas de pan blando de cereal enriquecido	105
2 rodajas de pan integral	40

Si fuma, deje el tabaco

Fumar puede afectar la fertilidad y tiene efectos dañinos sobre el desarrollo del bebé. Si no puede dejar de fumar, al menos reduzca el número de cigarrillos.

Limite el consumo de alcohol

Trate de no tomar mas de 8 unidades a la semana y no mas de 2 unidades al día (una unidad = media pinta de cerveza o sidra, un vaso de vino)

Haga ejercicio regularmente

La actividad física es fundamental para mantener sano su organismo. También beneficiará el desarrollo de su bebé. Si no ha realizado ejercicio antes, comience suavemente, elija un ejercicio que usted disfrute, e idealmente uno que pueda integrar en sus estilos de vida. El paseo o la natación son recomendables, puesto que son ejercicios que puede continuar realizando durante el embarazo.

Evite el consumo elevado de vitamina A

El consumo de altas dosis de vitamina A (retinol) en las primeras semanas de gestación puede dañar a su bebé. En los primeros días cuando usted puede no conocer aun que está embarazada, es recomendable evitar alimentos con altos contenidos de vitamina A, por ejemplo hígado, embutidos de hígado y aceite de hígado de bacalao. La vitamina A que se encuentra en las frutas y verduras (caroteno) es inofensiva y se puede tomar.

Durante el embarazo

Las recomendaciones para tener un cuerpo sano antes del embarazo son exactamente igual de importantes durante el embarazo. Los

estilos de vida saludables serán beneficiosos para el desarrollo de su bebé, la ayudarán a enfrentarse a su embarazo (o lo que quede de él), el parto, la lactancia (debe decidirse por ella) y las exigencias de un recién nacido. A continuación, algunas consideraciones sobre estilos de vida para ayudarla a tener un embarazo sano y dar a luz un bebé sano.

Haga una dieta saludable

Así como una dieta saludable, hay una serie de medidas de seguridad en la alimentación para seguir mientras esté embarazada. Se tratarán en la siguiente sección. No es prudente tratar de perder peso durante el embarazo, al menos que su médico o la matrona se lo recomiende. Una mujer de peso normal no necesita calorías extras durante los primeros 6 meses de embarazo, y a partir de entonces solo precisa 200 calorías más al día en los tres últimos meses.

Tome un suplemento de ácido fólico y asegure el consumo de folato en la dieta

Es importante tomar un suplemento diario de 400 microgramos de ácido fólico (400 µg o 0.4 mg) hasta el final de la semana 12 de gestación. Procure tomar más alimentos ricos en folato y elija panes y cereales a los que se haya añadido ácido fólico.

Nutrientes especialmente importantes

Sus necesidades nutricionales quedarán cubiertas si hace una dieta equilibrada (excepto el ácido fólico). No obstante, los siguientes nutrientes son particularmente importantes, sobre todo si hace una dieta especial, por ejemplo, si usted es vegetariana.

Nutriente	Función	Alimentos
Calcio	Desarrollo de dientes y huesos del bebé	Productos lácteos, verduras de hojas, pan, legumbres, frutas secas, pescados con espina comestible, alubias cocidas, frutos secos, pepitas de ajonjolí, leche de soja enriquecida
Hierro	Para usted y su bebé: formación de los glóbulos rojos sanguíneos	Carne roja magra, sardinas, verduras, alubias, lentejas, huevos, frutos secos, fruta seca, pan integral, cereales (Ver nota 1)
Ácido fólico	Desarrollo de los órganos y tejidos del bebé, reduce el riesgo de malformaciones vertebrales, como la espina bífida.	Ver tabla anterior (Ver nota 2)
Vitamina C	Ayuda en la absorción de hierro	La mayoría de las frutas y verduras. Las fuentes más abundantes son las grosellas negras, las frutas cítricas y los zumos de cítricos.
Vitamina D	Ayuda en la absorción de calcio	Pescado azul (Ej. arenque atún), huevos, leche, mantequilla, margarina, ates bajos en grasa. (Ver nota 3)
Ácidos grasos esenciales Omega-3	Desarrollo del cerebro y nervios del bebé al final del embarazo.	Peces de agua fría, por Ej. caballa, arenque, salmón, sardinas
Vitamina B12	Para una sangre sana	La única fuente alimentaria no animal son las algas marinas, aunque se encuentra también en alimentos enriquecidos como el extracto de levadura de cerveza y los cereales de desayuno.

Nota 1	El hierro de la carne roja es absorbido mas eficientemente que el hierro de otros alimentos, así que si usted es vegetariana asegúrese que ingiere suficiente hierro. Puede aumentar la cantidad de hierro que se absorbe de los cereales y verduras consumiendo alimentos o bebidas con vitamina C en las comidas, y evitando tomar café o té en los tiempos alrededor de las comidas.
Nota 2	Tome también suplementos diarios de ácido fólico (400 microgramos =400 µg = 0.4 mg) durante las primeras 12 semanas del embarazo (comenzando idealmente en el momento de la concepción)
Nota 3	Se produce naturalmente en respuesta a la luz solar, de forma que tome medidas si no expone su piel a suficiente luz solar.

Limite la cafeína

La cafeína se encuentra en el café, té, cacao y algunas bebidas gaseosas. Las actuales recomendaciones dicen que cantidades moderadas son inocuas, por Ej. hasta 5 tazas de café normal al día o 10 tazas de te al día.

Limite el alcohol

Trate de no tomar mas de 8 unidades a la semana y no más de dos unidades al día (una unidad = media pinta de cerveza o sidra, un vaso de vino)

Deje de fumar

Si le es imposible dejarlo, disminuya el consumo de tabaco tanto como pueda.

Haga ejercicio regularmente

Es importante que practique ejercicio también durante el embarazo, pero consulte a su equipo de salud (por Ej. a su medico de familia o matrona) antes de hacerlo. Tanto usted como su bebé se beneficiarán, y le será más fácil recuperar su figura tras el parto. No obstante, evite los movimientos bruscos y ejercicios de alto riesgo tales como el aeróbic, la equitación y el patinaje. Evite el buceo y el esquí acuático así como saunas y jacuzzis. La natación y el paseo son ideales. Si decide ir a un gimnasio, asegúrese que su instructor esta cualificado y conoce que está embarazada.

Procure hacer ejercicio al menos tres veces a la semana, y sólo mientras se sienta cómoda. Si hacía ejercicio antes de quedar embarazada, obviamente no será capaz de realizar ejercicio con la misma intensidad. Si era sedentaria antes del embarazo, comience suavemente.

La clave es realizar ejercicio hasta el nivel en que se sienta cómoda. Beba suficiente líquido y evite hacer ejercicio en días calientes y húmedos. Después

del primer trimestre evite ejercicios que impliquen tenderse sobre su espalda. Deje de hacer ejercicio si siente cualquier molestia, dolor, mareo, debilidad, falta de respiración, o contracciones, o presenta sangrado vaginal o pérdida de líquido.

Ejercicios de los músculos del suelo pélvico

Estos necesitan una atención especial. Pida a su equipo de salud que le expliquen los ejercicios para los músculos del suelo pélvico. Es importante realizar estos ejercicios, pues estos músculos soportan mucha tensión durante el embarazo. Músculos débiles llevarán a incontinencia urinaria, disfunción intestinal, dolores lumbares y pélvicos.

Descanso

Procure descansar tanto como le sea posible. Frecuentemente puede sentirse muy cansada, especialmente en el primer y tercer trimestres. Es algo natural: su cuerpo está transformando una célula en un bebé. No cuente con poder hacer mucho, y no espere demasiado de usted misma. Aunque no pueda dormir durante el día, ponga sus pies en alto tantas veces como pueda.

Enfrentándose a los cambios

Así como la sensación de cansancio y náuseas, los cambios hormonales pueden ponerla en una montaña rusa emocional. Puede alterarse y llorar con más facilidad, irritarse más fácilmente o perder el control con mayor rapidez. Si es consciente que sus hormonas son las responsables esto puede hacer que sea más fácil afrontarlo. Puede atravesar por un amplio rango de emociones y preocupaciones sobre el embarazo, el parto, como arreglarse con un bebé y el hecho de ser madre.

Hablar de como se siente y las preocupaciones que tiene puede ser importante y útil, tanto si lo hace con su pareja, un amigo o un miembro de su equipo de salud. Los estilos de vida saludables también le ayudarán (por Ej., comer bien, descansar, hacer ejercicio)

Problemas de salud frecuentes

Su cuerpo experimenta enormes cambios durante el embarazo, y es frecuente sufrir un amplio rango de problemas, por ejemplo, náuseas, debilidad, dolores de cabeza, sangrado por la nariz o encías, dolor de espalda, malas digestiones, ardores, estreñimiento, hemorroides (también conocidas como almorranas), varices, agotamiento e insomnio, piernas hinchadas (dedos, tobillos y pies) y picores. Su médico o matrona pueden ayudarla con estos u otros problemas o preocupaciones que pueda tener, y aconsejarle como hacerles frente.

Toma de fármacos

Si toma medicación habitualmente, dígaselo a su médico. Consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar fármacos sin receta médica o prescritos, vitaminas o suplementos de minerales. También consulte con un profesional

cualificado antes de tomar cualquier hierba o remedios alternativos, y con su farmacéutico antes de usar aceites de masaje o baño.

Radiografías

Los rayos X deben evitarse durante el embarazo en la medida de lo posible. Asegúrese que su dentista sabe que está embarazada.

Previendo infecciones a partir de los alimentos y animales

En el embarazo pueden ocurrir intoxicaciones alimentarias e infecciones, y en ocasiones especiales pueden dañar a su bebé. Hay una serie de precauciones que puede tomar para evitar infecciones a partir de los alimentos comidos y los animales, como la listeriosis, la toxoplasmosis y la salmonelosis.

Listeriosis, causada por la bacteria *Listeria*, es una infección poco frecuente (afecta aproximadamente 1 de cada 20.000 embarazos) que causa una enfermedad parecida a una gripe suave en la madre, pero puede originar abortos o enfermedades graves en el recién nacido. Se encuentra en la moldura sazonada de los quesos blandos, en los quesos azules, en el paté, en las comidas cocinadas y enfriadas, y en las carnes de aves de corral “listas para comer”

Toxoplasmosis es también muy rara (afecta aproximadamente a 1 de cada 50.000 embarazos), causada por un organismo, el *Toxoplasma*, que se encuentra en las carnes crudas y excrementos de gato, y puede afectar seriamente a un bebé aún no nacido.

Salmonelosis (causada por la bacteria *Salmonella*) es una causa frecuente de toxi-infección alimentaria asociada con la carne de ave cruda y carnes y huevos crudos o poco hechos. Aunque la salmonelosis no es una enfermedad que pueda pasar a su bebé, es aconsejable evitar la infección durante el embarazo.

Seguridad alimentaria

Queso:

Los quesos seguros para comer son: (i) Quesos duros, por ejemplo, Babybel, Cheddar, Edem, Emmental, Cheddar de cabra inglés, Feta, Gouda, Gruyere, Jarlsberg, Mozzarella, Parmesano; (ii) Quesos blandos y fundidos, por ejemplo, queso blanco grumoso, queso de untar, queso fundido, Borsin, Mascarpone, Filadelfia, Quark, Ricota.

Los quesos a evitar: (i) Quesos blandos sazonados, por ejemplo, Brie, Cambozola, Camembert; (ii) Quesos azules, por ejemplo, Queso brie azul, Azul danés, Gorgonzola, Roquefort, Stilton.

Yogurt, Queso fresco, Crema agria, Nata:

Algunas variedades son seguras para comer, por ejemplo, natural, con sabores y biológicamente activos.

Pate:

Evite cualquier tipo de paté, a menos que esté enlatado.

Comidas preparadas y carne de ave lista para comer

Recaliente estas comidas a conciencia hasta que hiervan.

Huevos:

Coma solo huevos que han sido cocidos hasta que la clara y la yema están sólidas. Evite los huevos crudos y las comidas que los contienen (Ej., cremas y mayonesas caseras) Las comidas preparadas comercialmente, hechas con huevos pasteurizados (Ej., mayonesa de bote) son seguras para comer.

Carne:

Cocine la carne hasta que esté bien hecha. Todos los productos cárnicos , por Ej., salchichas y hamburguesas, deben ser también cocinados concienzudamente, de forma que los jugos salgan claros.

Leche:

Evite la leche cruda, directamente de la vaca, oveja y cabra. Beba sólo leche pasteurizada, esterilizada o UHT (ultra-heat treated).

Verduras y ensaladas:

Lave estos alimentos cuidadosamente para quitar la tierra y suciedad, que pueden contener Toxoplasma.

Mariscos:

Se aconseja evitar el marisco. Si desea comer gambas por ejemplo, cómprelas en un puesto acreditado, pre-empaquetadas, y con la fecha sellada, asegúrese de que han sido cocidas a fondo, o cómalas en un restaurante acreditado.

Hígado:

Evite el hígado y embutidos de hígado, que contienen gran cantidad de la forma animal de la vitamina A. Los suplementos de aceite de hígado de bacalao también se deben evitar (Ver Toma de fármacos en párrafos previos). La forma vegetal de la vitamina A encontrada en frutas y verduras es segura.

Helados:

Evite helados de máquinas (la Listeria puede sobrevivir a bajas temperaturas si las maquinas no están limpias).

Cacahuetes:

La alergia al cacahuete está aumentando en los niños, y se piensa que puede originarse por la exposición a los cacahuetes en edades jóvenes. La opinión actual es que si usted, el padre de su bebé o cualquiera de sus hijos anteriores sufren de asma, eczema, fiebre del heno o alergias alimentarias, es sensato evitar los cacahuetes y productos que lo contienen durante el embarazo (y durante la lactancia). Compruebe también si los cacahuetes forman parte como ingrediente de productos comerciales.

Manipulación de alimentos

Más abajo hay una lista de precauciones sencillas que usted puede tomar mientras prepara los alimentos:

- Lave siempre sus manos antes y después de la preparación de los alimentos.
 - Use tablas separadas para preparar las carnes crudas y carnes de aves.
 - Lave las tablas, los cuchillos y sus manos después de la preparación de carnes crudas.
 - Asegúrese que la carne cruda no entre en contacto con otros alimentos mientras se cocina.
 - Almacene la carne cruda cubierta en la parte baja del frigorífico, separada de los alimentos cocinados.
 - Descongele la carne congelada a fondo antes de cocinarla.
 - Cocine los alimentos a conciencia.
 - Cuando recaliente los alimentos asegúrese que hierven completamente hasta el final.
 - No tome alimentos que han pasado la fecha de caducidad señalada en el empaquetado.
 - Mantenga la temperatura del frigorífico bajo 5 grados C; la del congelador bajo -18 grados C.
 - Trate de mantener los animales domésticos fuera de la cocina, sobre todo fuera de la superficie de preparación de los alimentos.
-

Trato con animales

Los animales pueden ser también una fuente de infección, de forma que aquí indicamos algunas precauciones a tomar con los animales domésticos, especialmente gatos y ovejas.

- Después de tocar las mascotas o animales: no toque su boca y lave sus manos antes de comer o preparar alimentos.
- Utilice diferentes utensilios y vasijas para sus mascotas, y lávelas

- separadamente de las suyas.
- Gatos: mantenga limpia la bandeja de basura del gato, evite vaciar la bandeja de basura mientras esté embarazada, o si nadie puede hacerlo por usted, póngase guantes de goma (o guantes desechables); y lave sus manos y los guantes acto seguido.
 - Siempre lleve guantes cuando trabaje en el jardín: la tierra de su jardín puede haber sido ensuciada por gatos. Lave sus manos y los guantes acto seguido.
 - Ovejas: no ayude en el parto, ni coja al cordero recién nacido, ni entre en contacto con una oveja que acaba de parir, pues la oveja puede transmitir la toxoplasmosis, la listeriosis o la chlamidiosis.

Traducido por Isabel Fernández Fernández. Médico de familia. Sevilla para **Bandolera** <http://www.infodoctor.org/bandolera/>
[url original](http://www.jr2.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/healpreg.html) <http://www.jr2.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/healpreg.html>

Los artículos de Bandolera son traducciones de la revista inglesa Bandolier, la cual da su autorización para reproducirlos en esta web. Las traducciones son realizadas de forma desinteresada por un grupo de profesionales sanitarios españoles. Se autoriza imprimir y hacer fotocopias de este material, siempre que se cite la fuente y se haga con propósitos educativos no-lucrativos. Cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico, necesita autorización expresa. El copyright pertenece a los autores de la edición original inglesa y de la traducción.