

EN EL EMBARAZO, COME LO QUE TE PIDA EL CUERPO

A día de hoy, la mitad de las mujeres que esperan un hijo en España tiene carencias nutricionales. El problema no es la falta de comida en nuestro entorno, sino que los alimentos elegidos no alcanzan a cubrir las necesidades básicas de ácido fólico, yodo, hierro, calcio, Omega 3 y vitamina D, unos nutrientes fundamentales para la salud de la futura madre y el desarrollo correcto del feto.





E

El 45% de las gestantes no toma suficientes frutas y verduras, el 50% no alcanza las recomendaciones de consumo de leche y de pescado, y el 70% no come la cantidad necesaria de cereales ni de legumbres. Lo recoge un informe publicado este año por la Fundación Española de Nutrición (FEN), la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y revela que los alimentos que contienen nutrientes tan importantes como el hierro o el ácido fólico son los grandes ausentes de la dieta. De ahí que, durante la gestación, se receten suplementos con frecuencia. Muchas mujeres no saben cómo debe ser la dieta en el embarazo, qué aconsejan los profesionales o qué hábitos se deben potenciar y evitar. El documento elaborado por estas tres instituciones recoge unas cuantas recomendaciones. Estas son las ocho principales:

- **Aumenta** el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas, verduras y cereales integrales. Entre las frutas, incluye al menos una pieza al día que sea rica en vitamina C (como la naranja o el kiwi).
- **Consume** carnes blancas y magras (que estén bien cocidas; nada de carne cruda o poco hecha, ya que aumentaría el riesgo de padecer toxoplasmosis, entre otras infecciones). También es importante el pescado azul (que es rico en Omega 3), si bien conviene elegir las especies de pequeño tamaño como sardinas, caballas o boquerones para evitar la ingesta de metales pesados como el mercurio, que suele estar presente en especies más grandes.
- **No comas** ni piques entre horas, a menos que sea una pieza de fruta u otro alimento saludable. Los *snacks*, bollos, galletas azucaradas o refrescos no aportan nada de interés. Es mejor dejarlos de lado.
- **Tampoco es recomendable** hacer dietas hipocalóricas durante el embarazo. Una cosa es dejar de comer alimentos excesivamente grasos, azucarados o salados, y, otra distinta, restringir todo tipo de comida para no engordar demasiado. Esto puede ocasionar deficiencias nutricionales en la mujer y en el feto.
- **Cero alcohol**, menos cafeína y poca sal (siempre yodada). Reduce las grasas de origen animal (mantequillas, natas, tocino, etc.) y evita en la medida de lo posible los embutidos y los alimentos precocinados.
- **Las técnicas culinarias** más aconsejadas son al vapor, hervido, al horno, en papillote y a la plancha. Conviene moderar las frituras, los rebozados y los estofados.

(Sigue en la página 42)

¿ESPERAS UN HIJO? PONTE A SALVO DE ESTOS 5 MITOS DIETÉTICOS

1 Durante el embarazo hay que comer por dos. Esta es la creencia más extendida, quizás porque tiene una parte de verdad. Es cierto que las necesidades nutricionales cambian en esta etapa (sobre todo, a partir del segundo trimestre) y que la dieta debe adecuarse para cubrir las, pero esto no quiere decir que haya que duplicar el consumo de alimentos. Por el contrario, comer de más y hacerlo en forma desequilibrada puede ocasionar problemas tan serios como obesidad, diabetes gestacional o preeclampsia.

2 La diabetes gestacional se reduce a un problema puntual que desaparece tras el parto. No es así. Aunque la diabetes mellitus gestacional (DMG) se manifiesta durante el embarazo, no surge porque sí ni desaparece para siempre. Existen factores de riesgo previos. Entre ellos: ser mayor de 35 años, tener sobrepeso antes del embarazo o llevar una dieta rica en dulces, refrescos, alimentos procesados y carnes rojas. Tras el parto, más de la mitad de las mujeres que han tenido DMG tiene probabilidad de desarrollar diabetes de tipo 2 en menos de diez años.

3 La cafeína es peligrosa, debe evitarse a toda costa. Este es uno de los mitos más extendidos. Si bien es verdad que tomar demasiada cafeína puede ser perjudicial para el feto, esto no significa que se deba suprimir totalmente su consumo. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece que es seguro ingerir hasta 200 mg de cafeína al día. Este límite equivale a una taza y media de café exprés (de 45 ml), dos tazas de café instantáneo (de 150 ml), dos tazas de té (de 190 ml), seis latas de refresco (de 330 ml) o siete tazas de chocolate (de 225 ml).

4 Si no satisfago los antojos de comida, el bebé nacerá con marcas en la piel. Los antojos son impulsos de comer un alimento concreto. Según los estudios, casi siempre se trata de alimentos grasos o salados o ricos en almidón (las patatas fritas, por ejemplo, cumplen esos tres requisitos). Los antojos de comida son reales (se producen, sobre todo, en el segundo trimestre), pero las supuestas consecuencias de no satisfacerlos son un mito. Se trata de una creencia que perdura gracias a que su relato se repite generación tras generación.

5 El alcohol sólo es perjudicial en el primer trimestre. Falso. Beber alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal, anomalías congénitas, alteraciones neurológicas, síndrome de alcoholismo fetal (SAF), parto prematuro y bajo peso al nacer. Las instituciones sanitarias de referencia recomiendan evitar su consumo durante toda la gestación y también durante la lactancia.

Durante el embarazo, los alimentos deben ser variados. Pero eso no significa comer de todo o en enormes cantidades, sino elegir y alternar entre opciones saludables.

(Viene de la página 41)

- **No realices** comidas copiosas o de difícil digestión. Reduce la presencia de alimentos que pueden ocasionar reflujo o acidez, como los productos grasos, los picantes y las bebidas con gas.
- **Evita acostarte** o tumbarte después de las comidas para huir del reflujo. Es mejor dejar pasar un par de horas y elevar un poco la zona del cabecero, para no quedar completamente horizontal.

En suma, la dieta en el embarazo debe ser variada. Pero esto no significa comer *cualquier cosa o de todo*, sino elegir y alternar entre alimentos saludables. Así, por ejemplo, si a partir del segundo semestre se necesita aumentar la ingesta de energía diaria en 250 kcal, es importante que estas calorías procedan de hidratos de carbono complejos (como cereales, pan, pasta y arroz integrales), en lugar de bollería, golosinas o bebidas azucaradas.

Los especialistas añaden que la leche puede desempeñar un papel muy importante para mejorar el estado nutricional de las mujeres durante en el embarazo. Por un lado, porque es un alimento interesante en sí mismo —un vaso de leche aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B—. Por otro, porque los lácteos se pueden enriquecer con nutrientes añadidos (como el hierro o el Omega 3) y contribuir así a reducir las carencias. Eso sí, cuando se refieren a lácteos no hablan de postres lácteos azucarados como el arroz con leche o las natillas, sino de los básicos: leche, yogur natural y quesos magros. En cuanto a la leche, otra advertencia: es clave evitar consumirla cruda, especialmente durante el embarazo.



Pistas para seguir una dieta sana antes del parto

Alimentos	Frecuencia	Tamaño de la ración
Patatas y cereales (mejor integrales) como pan, pasta, arroz o muesli.	4-5 veces al día	150-200 g de patata (1 patata grande) / 50-70 g de pan (1 panecillo) / 60-80 g de pasta o arroz (en seco) / 30 g de cereales (media taza)
Verduras y hortalizas como tomates, zanahorias, calabacines, cebollas, espárragos, pimientos...	2-4 veces al día	200-300 g (1 plato de ensalada, o 1 tomate grande, o 2 zanahorias...)
Frutas como manzana, fresas, peras, kiwi, naranja, piña, pera, melón...	2-3 veces al día	150-200 g (1 pieza mediana, o 2 rodajas de melón, o 1 taza de fresas o cerezas)
Lácteos como leche (semidesnatada o desnatada), yogur, queso fresco o semicurado.	3-4 veces al día	200 ml de leche (1 vaso) / 250 g de yogur (2 yogures) / 60-100 g de queso fresco (1 tarrina) / 30-40 g de queso semicurado (1 loncha)
Legumbres como lentejas, alubias, garbanzos...	2-4 veces a la semana	60-80 g en seco 150 g cocidas (un plato hondo)
Carnes magras y aves, como pollo, pavo, conejo, solomillo...	3-4 veces a la semana	130-150 g (1 filete pequeño, o ¼ de conejo o pollo)
Pescados como merluza, salmón, lenguado, caballa, atún, dorada, trucha o sardinas.	3-4 veces a la semana	150-170 g (1 filete de las especies más grandes, como merluza o salmón; 1 pescado entero de tamaño mediano, como la caballa o la dorada; o 2-3 pescados pequeños, como las sardinas).
Huevos	4-5 veces a la semana	60-75 g (1 huevo mediano)
Frutos secos como nueces, pistachos, almendras o avellanas.	3-7 veces a la semana	20-30 g (un puñado)
Aceite de oliva	3-6 veces al día	10 ml (1 cucharada sopera)

* Tabla elaborada a partir del informe La leche como vehículo de salud para la población. Situaciones fisiológicas especiales: mujer gestante (FEN, FINUT, SEGO, 2018).