

La comida cobra un significado nuevo en el embarazo. Sabes que comer sano ayuda a crecer sano al bebé, pero quizá no te sientas con ganas debido a las hormonas. Es normal que a veces te vuelvas loca con lo que puedes comer o no. Hace nada decían que se debía comer pescado y ahora te salen con que algunos no son tan buenos para el bebé... ¡ya no sabes qué hacer! Entonces, ¿cuál es la mejor dieta? La clave está en seguir la pirámide alimenticia. La base está formada por carbohidratos, frutas y verduras, proteínas, lácteos y pequeñas cantidades de grasas. Lo ideal es una dieta equilibrada y variada. Vale la pena realizar un esfuerzo extra para ingerir los nutrientes esenciales que tienen un efecto positivo en el bebé. Te decimos cuáles son los mejores para tu hijo.



### Tentempiés en el primer trimestre

Contra las náuseas, toma:

- \* Galletas, pan o té de jengibre.
- \* Frutas desecadas y semillas.
- \* Agua caliente y zumo de limón.
- \* Palitos de pan o galletas crackers.

## 1 PESCADO AZUL

**El ingrediente mágico**

Ácidos grasos omega-3.

**¿Por qué son buenos?**

Los omega-3 son esenciales para el desarrollo ocular y cerebral del bebé. Lo ideal es tomar dos raciones a la semana (una porción es equivalente a una lata pequeña



de salmón, atún o sardinas).

**¿Cuál es la alternativa?**

Puedes obtener los omega-3 de los huevos enriquecidos, leche enriquecida o tomar semillas de lino o aceite de lino en las ensaladas.

## 2 LEGUMBRES

**El ingrediente mágico**

Proteínas.

**¿Por qué son buenas?**

Las proteínas ayudan a construir el tejido de los huesos del bebé, músculos y órganos. Las judías y las lentejas también contienen fósforo (fantástico para sus dientes y huesos), vitamina B<sub>6</sub>, fibra, calcio y hierro.



**¿Cuál es la alternativa?**

El pollo, la carne roja, el pescado y los frutos secos son otras fuentes de proteínas.

## 3 PAN INTEGRAL

**El ingrediente mágico**

Carbohidratos complejos.

**¿Por qué son buenos?**

Los hidratos de carbono complejos son el combustible necesario para el proceso de desarrollo del bebé. Son mejores que los carbohidratos refinados (presentes en el pan blanco, pasta, arroz y alimentos azucarados), ya que liberan energía a largo plazo.

**¿Cuál es la alternativa?**

El arroz y la pasta integrales, el cuscús y los cereales del desayuno. Toma cinco raciones de carbohidratos al día. Una equivale a una taza de pasta o a una rebanada de pan.



## 4 CARNES ROJAS

**El ingrediente mágico**

Hierro.

**¿Por qué es bueno?**

El hierro facilita oxígeno a las células del bebé, necesario para los huesos y los dientes. La ingesta de hierro también reduce las probabilidades de anemia. Necesitas 14,8 mcg al día

# LOS SUPERAL

¿No sabes muy bien qué debes comer y qué no en el embarazo? Hemos preparado una lista con mejores alimentos para ti y tu bebé, y otra con los que pueden ser peligrosos para su desarrollo.



¡Los 8 + 1  
que más  
necesitas!

# ALIMENTOS DEL EMBARAZO

## Tentempiés en el segundo trimestre

Aumenta tus niveles de calcio, toma:

- \* Leche y yogur.
- \* Queso (siempre curado y pasteurizado).
- \* Aguacates (ricos en fibra, potasio y vitaminas C y E).



durante el embarazo, y una ración de carne roja facilita esta cantidad, y más.

### ¿Cuál es la alternativa?

Huevos y moluscos (mejillones) bien cocidos.

# 5

## YOGUR

El ingrediente mágico

Calcio.

### ¿Por qué es bueno?

El calcio es necesario para la formación de los huesos, nervios y músculos del bebé. Algunos contienen prebióticos, que ayudan al sistema digestivo.

### ¿Cuál es la alternativa?

Leche y queso. Necesitas dos raciones de lácteos al día (una es un yogur, 280 ml de leche o 30 g de queso).



# 6

## PLÁTANOS

El ingrediente mágico

Vitamina B<sub>6</sub> y potasio.

### ¿Por qué son buenos?

La vitamina B ayuda a desarrollar los leucocitos. Un plátano cubre casi todas las necesidades diarias de B<sub>6</sub>. Tiene fibra, potasio (contra los calambres) y energía (para luchar contra el cansancio y las náuseas).

### ¿Cuál es la alternativa?

Toma al menos cinco raciones de frutas y verduras al día. Opta por una variedad de colores diferentes, ya que cada



una cuenta con diferentes nutrientes.

# 7

## CEREALES DEL DESAYUNO

El ingrediente mágico

Ácido fólico.

### ¿Por qué es bueno?

La mayoría de los cereales para desayunar están enriquecidos con ácido fólico, que reduce el riesgo de espina bífida. (También deberías tomar un suplemento de 400 mcg al día desde el momento en que decidas quedarte embarazada hasta la semana 12ª de embarazo, porque con la dieta no es suficiente).

### ¿Cuál es la alternativa?

Naranjas, verduras de hoja verde como el brécol, coles de Bruselas y espinacas.



## Tentempiés en el tercer trimestre

Prepárate para el parto con:

- \* Arándanos.
- \* Pan integral.
- \* Ensaladas y verduras verdes.

# 8

## HUEVOS

El ingrediente mágico

Proteínas.

### ¿Por qué son buenas?

La proteína del huevo contiene todos los aminoácidos esenciales para el organismo. En 100 g de huevo el aporte proteico es de 12 a 14 g. La grasa predominante es el ácido linolénico-omega-3. Por otro lado, los huevos son una excelente fuente de hierro, fósforo, potasio y magnesio; además de vitaminas B12, B1, B2, B3, ácido fólico, A, D y E. A todo esto hay que sumar que contienen colina, un nutriente esencial y muy aconsejable en la dieta de una embarazada porque, junto al ácido fólico, facilita el desarrollo del sistema nervioso central del embrión/feto.

### ¿Cuál es la alternativa?

El equilibrio en la proporción de nutrientes del huevo es difícil de sustituir.

Dependiendo de las carencias, habrá que optar por un grupo de alimentos u otro, o por el recurso de la combinación.



## ¡ALERTA! ¡ESTOS, NI LOS PRUEBES!

Las probabilidades de perjudicar al bebé con la ingesta de algún alimento prohibido son pequeñas, pero si tienes la mala suerte de coger una infección relacionada con la comida, las consecuencias son graves. Lo mejor es evitar estos alimentos:

\* **LOS LÁCTEOS Y DERIVADOS SIN PASTEURIZAR**, los quesos de pasta blanda (brie, camembert), los azules o blancos frescos al estilo mexicano, los patés caseros, pescados ahumados y platos preparados pueden contener listeria, una bacteria muy peligrosa para el feto: puede ocasionar aborto, muerte al nacer y serios problemas de salud en los bebés. Las embarazadas son 20 veces más propensas a tener listeriosis.

\* **HUEVOS CRUDOS O POCO COCINADOS** que pueden contener la bacteria de la salmonela. Si la madre se contagia, podría sufrir un aborto o un parto prematuro.

\* **CARNES CRUDAS O POCO COCINADAS** por el peligro de que tengan la bacteria *Toxoplasma gondii*, causante de la toxoplasmosis. Las frutas y verduras sin lavar también pueden ser peligrosas, así que lávalas a fondo.

\* **PESCADO O MARISCO CRUDOS** (ahumados, salazones, sushi, ostras...), por el temor a que tengan bacterias o parásitos, como el anisakis.

\* **NO ABUSES DEL PEZ ESPADA, EL ATÚN O EL CAZÓN**. Tienen mucho mercurio y los estudios han demostrado que cuando la madre tiene niveles altos de este mineral el niño puede nacer con un menor cociente intelectual. La medida recomendada es de hasta dos latas o un filete de atún a la semana.

\* **EL HÍGADO Y EL PATÉ CASERO HECHO CON ÉL** contienen altos niveles de vitamina A, que, en exceso, se ha relacionado con defectos en el nacimiento, y pueden estar contaminados con listeria.

\* **NADA DE ALCOHOL**. Provoca muchas malformaciones en el feto.



## ACEITE DE OLIVA

Es el alimento insignia de la dieta Mediterránea, proclamado por los expertos como el oro líquido de nuestra alimentación. Además, adquiere un papel relevante en cada etapa de nuestra vida. Tal y como nos explica la nutricionista Marta González Caballero en su libro *El aceite de oliva. Beneficios para la salud* (Formación Alcalá), cabe destacar los beneficios

de su consumo durante el embarazo: "Parece ser que los hijos de aquellas madres que acompañan el desayuno con aceite de oliva durante el embarazo tienen una mayor talla y peso, además de reflejos más rápidos. El feto acumula los ácidos grasos esenciales en el tercer trimestre de la gestación y en los primeros meses de vida, claves para el adecuado desarrollo neurológico".

