



# El Embarazo y los alimentos

8 de marzo del 2005

## ¿Debo seguir una dieta especial si estoy embarazada?

Sí! Para beneficio de su salud y la de su bebé durante el embarazo es importante que siga una dieta nutritiva y seleccione entre una amplia variedad de alimentos tales como vegetales, fruta, lácteos, pan, cereales, pastas, carne magra (sin grasa), pescado, huevos y nueces.

También es muy importante la seguridad alimentaria. La siguiente información le ayudará a tomar decisiones correctas al elegir y preparar los alimentos para usted y su familia.

## ¿Qué es lo que debo saber?

### El contenido de mercurio en el pescado puede ser dañino

El pescado es rico en proteínas y minerales, es bajo en grasas saturadas, y contiene ácidos grasos omega 3. Los ácidos grasos omega 3 son importantes para el desarrollo del sistema nervioso central de los bebés, antes y después del nacimiento.

Sin embargo, comer algo bueno en demasía puede ser dañino cuando usted está embarazada o cuando está dando de lactar. La razón es que algunos pescados contienen niveles de mercurio que pueden ser nocivos para el sistema nervioso en desarrollo de un feto o un niño pequeño.

La siguiente tabla le ayudará a incluir el pescado como parte importante de una dieta balanceada, sin tener que preocuparse de ningún peligro.

porciones *	tipo de pescado o marisco <sup>1</sup>
1 porción a la semana solamente	Pez Reloj Anaranjado, en inglés "Orange Roughy" (Perca de Mar, en inglés "Sea Perch") o Bagre, en inglés "Catfish" y NO COMER ningún otro pescado esa semana
<b>0</b>	
1 porción cada 15 días solamente	Tiburón ("Flake") o "Billfish" (Pez Espada, "Broadbill" o Marlin) y NO COMER ningún otro pescado esa quincena
<b>0</b>	
2-3 porciones a la semana	cualquier otro tipo de pescado o marisco

\* Tamaño de las porciones:

<sup>1</sup> Nota del traductor: Debido a la existencia de diversas especies de peces y a la amplia variedad de nombres utilizados en las diferentes regiones de habla hispana en el mundo para denominar dichas especies, el lector deberá tener presente estas diferencias al leer los nombres de los pescados en la traducción. El traductor ha hecho todo lo posible por utilizar términos de uso amplio para ayudar a la comprensión.

- para mujeres embarazadas o que están planificando salir embarazadas , 1 porción =150 gramos
- para niños de hasta 6 años de edad, 1 porción = 75 gramos

(Fuente FSANZ)

### La infección por listeria (Listeriosis) puede ser peligrosa

La listeria es un tipo de bacteria que puede encontrarse en algunos alimentos. Ocasiona pocos síntomas (o ninguno) en las personas saludables, pero puede ser muy peligrosa para las mujeres embarazadas y los bebés. Los cambios hormonales durante el embarazo afectan el sistema inmunológico de la madre, lo cual la hace más vulnerable a la listeria.

La listeria se puede transmitir al feto y puede ocasionar abortos, nacimientos prematuros o el nacimiento de un niño muerto.

Cocinar los alimentos de manera convencional mata la listeria, sin embargo, ésta puede crecer en la comida refrigerada. Lo ideal es que coma solamente alimentos que se cocinaron el mismo día, y frutas y vegetales bien lavados y que se han preparado el mismo día. Puede comer alimentos que sobraron siempre y cuando se hayan refrigerado inmediatamente y no se hayan guardado por más de un día. Es importante no comer alimentos si existen dudas acerca de la higiene en la preparación o almacenamiento.

Se debe evitar en absoluto consumir los siguientes alimentos, los cuales vienen listos para comer y, en la mayoría de los casos, son refrigerados:

- queso blando así como el queso brie, camembert y ricotta – se pueden comer si se cocinan bien,
- pollo cocido que se compra "para llevar" y pollo en trozos refrigerado – como el que se usa para los sándwiches de pollo,
- carnes frías y patés,
- ensaladas preparadas,
- mariscos crudos tales como las ostras, el sashimi, salmón ahumado u ostras ahumadas (se pueden comer ostras enlatadas).

### El folato es importante en las etapas iniciales

El folato es una vitamina del complejo B que se necesita para un crecimiento y desarrollo saludables. El crecimiento del bebé es más rápido en las primeras semanas de vida – a menudo antes de que usted sepa siquiera que está embarazada. El consumo de folato es particularmente importante para las mujeres un mes antes de quedar embarazadas y durante los primeros tres meses de embarazo para ayudar a prevenir anomalías al nacer, tales como la espina bífida en los bebés.

Los expertos recomiendan que las mujeres en edad de tener hijos deberían proponerse consumir 400 microgramos (µg) diarios. Si usted está pensando quedar embarazada debería tomar un suplemento de ácido fólico diario de por lo menos 500 microgramos (µg). Debería continuar tomando el suplemento hasta la doceava semana de embarazo. El folato

que viene en tabletas se llama ácido fólico y se puede comprar en las farmacias. Si en su familia han habido casos de defectos de tubo neural debería consultar con su médico de cabecera.

Usted también debería consumir una gran variedad de alimentos que por naturaleza son ricos en folato, tales como frutas y verduras frescas, o alimentos enriquecidos con folato. Es fácil averiguar cuánto folato contienen los alimentos empaquetados; lea la información sobre la nutrición impresa en el paquete.

### **Cómo manipular los alimentos para evitar enfermedades**

Siempre es importante prevenir las enfermedades ocasionadas por ingerir alimentos intoxicados, pero en especial durante el embarazo cuando los cambios hormonales suprimen el sistema inmunológico de la mujer, lo cual puede hacer más difícil luchar contra las infecciones. Esto puede afectar desfavorablemente a la madre y al feto. A continuación enumeramos algunas cosas importantes que hay que recordar para ayudar a evitar enfermedades al ingerir alimentos.

### **Recomendaciones de seguridad alimentaria**

- Mantenga fríos los alimentos fríos (por debajo de los 5 grados Celsius) y mantenga calientes los alimentos calientes (por encima de los 60 grados Celsius). La bacteria que mayormente ocasiona la intoxicación crece muy bien entre los 5°C y 60°C. Mantenga los alimentos fríos en la refrigeradora hasta que usted esté lista para servir, y sirva los alimentos calientes bien calientes (humeantes).
- Cocine los alimentos por completo. Cocine las aves, la carne picada, los embutidos y otras carnes previamente preparadas hasta que estén bien cocidas, justo hasta el centro. No se debe ver ninguna parte rosada.
- Separe los alimentos crudos de los cocidos y no use los mismos utensilios para ambos, especialmente las tablas para picar y los cuchillos.
- Mantenga limpios los utensilios y la cocina.
- Lávese y séquese bien las manos antes de manipular alimentos.