

# La buena alimentación durante el embarazo

### ¿Qué es la Guía alimentaria de Canadá?

Consejos para ayudarle a comer bien durante el embarazo y la lactancia, y para el resto de su vida. Consulte la [Guía alimentaria de Canadá](#).

La buena alimentación durante el embarazo le dará a su bebé lo que necesita para desarrollarse y alcanzar un peso saludable. Le dará las calorías y los nutrientes adicionales que necesita a medida que su placenta crece y su producción de sangre aumenta. Y una vez que llegue el bebé, la buena alimentación les ayudará a ambos a mantenerse sanos.

Concéntrese en

- ✓ consumir una variedad de alimentos saludables de los tres grupos alimenticios: verduras y frutas, alimentos de grano entero y proteínas
- ✓ consumir tres comidas y 2 o 3 bocadillos cada día
- ✓ preparar comidas caseras
- ✓ beber mucha agua

Las comidas y bebidas altamente procesadas y preparadas con un alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sodio, como las patatas fritas, los pasteles y los refrescos, no tienen los nutrientes que necesita un bebé en crecimiento. Asegúrese de que no reemplacen a las opciones más saludables.



### IDEA CLAVE

Si no está acostumbrada, una dieta saludable puede parecer un desafío. La perfección no es necesaria. Haga el mejor intento. Usted y su bebé valen la pena.



## Nutrientes claves durante el embarazo

	¿Por qué es necesario?	Los alimentos que lo aportan		
		Frutas y verduras	Alimentos de grano entero	Alimentos con proteínas
<b>Hierro</b>	Contribuye a la producción de glóbulos rojos y les ayuda a transportar oxígeno. El hierro que consume durante el embarazo ayudará a su bebé a almacenar lo suficiente para cuando nazca.	Verduras de hoja oscura como la remolacha, espinaca y acelga, guisantes verdes, patatas al horno con piel.	Cereales y pan integral fortificado, cereales y pan enriquecidos, germen de trigo.	Mejillones cocidos, almejas, ostras, carne de res, cordero, pollo, pescado, huevos, tofu. Frijoles secos cocidos, guisantes, lentejas. Humus. Semillas de calabaza, anacardos, piñones, avellanas. Bebida de soya sin azúcar, fortificada Desayuno instantáneo u Ovaltine con leche.
<b>Ácido fólico</b>	Reduce el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. Es importante para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.	Verduras de hoja verde oscura y otras verduras como los espárragos, la remolacha, el brócoli y las coles de Bruselas. Frutas como el aguacate, los plátanos, las naranjas, la papaya.	Productos de grano enriquecidos como el pan, los cereales y los fideos.	Huevos cocidos. Lentejas secas cocidas, guisantes, garbanzos, frijoles. Almendras, anacardos, avellanas, cacahuets, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces.
<b>Calcio y vitamina D</b>	Ayuda a fortalecer los huesos, los dientes, los nervios, el corazón y otros músculos del bebé. Ingerir suficiente calcio a lo largo del embarazo satisface las necesidades tanto de usted como de su bebé.	Bok choy, brócoli, col rizada, hojas de mostaza, acelgas, naranjas.		Salmón enlatado, sardinas con espinas. Frijoles cocidos, soya, tofu con calcio. Almendras, avellanas, semillas de sésamo, tahini. Leche baja en grasa (1% y 2%), queso, yogur, kéfir, leche evaporada, bebida de soya fortificada no azucarada.
<b>Ácidos grasos omega-3</b>	Estimula el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la visión del bebé.			Pescados grasos como el salmón, la caballa, el arenque, la trucha. Nueces, semillas de lino molidas, semillas de chía y cáñamo. Alimentos fortificados con omega-3 incluyendo huevos, yogurt, bebida de soya no azucarada fortificada.
<b>Fibra</b>	Ayuda a prevenir el estreñimiento.	Todas las verduras y frutas: frescas, congeladas, enlatadas y secas.	Cereales de desayuno altos en fibra, cereales de salvado, panes y galletas 100% integrales, arroz integral, pasta integral.	Legumbres cocidas, como lentejas, frijoles negros, frijoles rojos, frijol de soya, garbanzos, guisantes secos, etc. Frutos secos y semillas.



## INTÉNTELO

Anote todo lo que comió y bebió ayer y compárelo con la Guía alimentaria de Canadá. Planifique para comer más de los alimentos que le faltan.

### ¿Antojos por un bocadillo?

Coma:

- fruta y un pequeño puñado de nueces o semillas sin sal.
- vegetales crudos cortados y hummus
- galletas de grano entero con queso o pescado enlatado
- Yogur y frutas del bosque
- una tostada de grano entero con mantequilla de maní o mantequilla de nuez
- cereales integrales con o sin leche
- licuado de yogur, fruta y leche o bebida de soya fortificada

Si se le antoja comer algo inusual como hielo, arcilla o almidón, dígaselo a su profesional de la salud.



## APOYO

### Qué puede hacer

Prepare comidas saludables para usted y su pareja. Las familias comen mejor cuando comen juntas.



## ¿SABÍA USTED?

Llame a HealthLink BC al 8-1-1 para hablar con un dietista registrado acerca de la alimentación saludable.

## Alimentos que deben limitarse o evitarse durante el embarazo

### Cafeína:

Una pequeña cantidad de cafeína suele no causar problemas, pero demasiada puede afectar al feto, causar que un bebé esté inquieto después de amamantarlo, puede robarle a usted el sueño tan necesario y hacerle orinar más (ver [Estilo de vida](#)).

### Queso:

Los quesos blandos y semiblandos sin pasteurizar (feta, brie, camembert, azul) pueden contener bacterias especialmente peligrosas durante el embarazo. Concínelos hasta alcanzar los 74°C (hasta que estén bien calientes) o espere a disfrutarlos para después de que nazca su bebé.

### Productos de delicatessen (fiambrería):

Los fiambres listos para comer como la mortadela, el rosbif, el jamón y la pechuga de pavo sólo deben comerse bien calientes. Evite los patés y los picadillos de carne para untar a menos que sean enlatados. Cocine bien los hot dogs y tenga cuidado de no gotear el líquido del paquete sobre otros alimentos.

### Pescado:

El pescado es una excelente fuente de grasas omega-3, pero algunos pescados tienen un alto contenido de mercurio. Consuma:

- no más de 2 raciones (150 gramos o 5 onzas) al mes de atún, tiburón, marlín, escolar, reloj anaranjado y pez espada frescos o congelados
- no más de 4 porciones (300 gramos o 10 onzas) por semana de atún blanco enlatado no canadiense. El atún blanco fresco, congelado o enlatado, producido en Canadá, puede consumirse en cantidades ilimitadas.

Tenga precaución con el pescado crudo como el sashimi y el sushi. Estos pueden ser un problema si no se preparan cuidadosamente. Lo más seguro es evitarlos durante el embarazo.

### Tés de hierbas:

Se consideran seguras de 2 a 3 tazas (500-750 ml) de té de jengibre, naranja amarga o cáscara de naranja, equinácea, menta, hoja de frambuesa roja, rosa mosqueta o romero cada día. Sólo beba té que muestre una lista de ingredientes.

### Hígado:

El hígado tiene un alto contenido de vitamina A que, en grandes cantidades, puede provocar defectos de nacimiento. Límitese a 75 gramos (2,5 onzas) de productos de hígado por semana, y no tome suplementos de aceite de hígado de pescado, que no son seguros durante el embarazo.

### Soya:

El tofu, las bebidas de soya fortificadas sin azúcar y los alimentos que contienen productos de soya están bien, pero los suplementos de soya no son seguros durante el embarazo.

### Brotes o germinados:

No consuma alfalfa cruda ni brotes de soya verde, ya que pueden contener bacterias peligrosas.

### Alternativas del azúcar:

Los edulcorantes están bien de vez en cuando, pero no deje que la comida y las bebidas hechas con edulcorantes sustituyan a las nutritivas.

### Agua del grifo con plomo:

El agua es su mejor opción para mantenerse hidratada, pero si su casa fue construida antes de 1989, puede tener plomo en las tuberías. Deje correr el agua de los grifos durante unos minutos hasta que se enfríe cada mañana. Use agua fría para beber y cocinar, ya que el agua caliente puede contener más plomo.

### Alimentos no pasteurizados:

Evite la leche, el yogur, el queso, la miel y el jugo sin pasteurizar. Estos pueden contener bacterias nocivas que pueden enfermarla a usted y a su bebé y provocar un aborto espontáneo, un parto prematuro o la muerte fetal.

## Seguridad alimentaria

Protéjase y proteja a su bebé de las bacterias y parásitos que algunos alimentos pueden transportar:

- ✓ Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos como mínimo después de usar el baño, antes y después de preparar la comida, y después de tocar carne cruda.
- ✓ Lave las verduras y frutas crudas con agua corriente y limpia. Use un cepillo para quitar la suciedad.
- ✓ Cocine bien la carne a 68°C, el pescado, los huevos y las aves (a 74°C para las piezas y la carne de ave molida; a 85°C para las aves enteras). Utilice un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura.
- ✓ Después de preparar la carne cruda, ponga las tablas de cortar, los platos y los cuchillos en el lavavajillas o desinfectelos con una mezcla de una cucharadita de lejía en un litro de agua.
- ✓ Mantenga limpios los utensilios de cocina y las superficies. Cambie los paños de cocina y las toallas todos los días.
- ✓ Mantenga caliente la comida caliente (a 60°C o más). Mantenga fría la comida fría (a 4°C o menos). No deje la comida a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ✓ Ponga los alimentos preparados ya fríos y las sobras en recipientes cubiertos en el refrigerador o el congelador en un plazo de 2 horas.
- ✓ Consuma las sobras dentro de 2 o 3 días. Recaliéntelos como mínimo a 74°C antes de servirlos.
- ✓ Compruebe que los sellos de seguridad de los frascos estén intactos antes de comprarlos.

## ¿Es usted vegetariana o vegana?

Asegúrese de consumir suficiente proteína, hierro, calcio, zinc, vitamina D, vitamina B12 y ácido linoleico (un omega-3). Llame a los Servicios de dietistas de HealthLink BC al 8-1-1 si le preocupa que no esté recibiendo toda la nutrición que necesita.

## Consejos para una alimentación saludable

- Cocine porciones más grandes y congele las sobras para más tarde.
- Lleve consigo bocadillos y una botella de agua cuando salga para tener fácil acceso a opciones saludables.
- Consuma muchas frutas y verduras Para opciones más cómodas y menos costosas, pruebe opciones enlatadas, congeladas o secas (sin sal o azúcar añadidos).
- Intente no saltarse comidas. Si las náuseas son un problema, pruebe con comidas más pequeñas y bocadillos regulares.
- Opte por alimentos bajos en azúcar para ayudar a mantener sus dientes y encías saludables.



### INTÉNTELO

Si sus suplementos le producen náuseas o las empeoran, intente tomarlos con la comida. No deje de tomarlos antes de hablar con su profesional de la salud.

### ¿Usa grados Fahrenheit?

4°C	➡	39°F	74°C	➡	165°F
60°C	➡	140°F	85°C	➡	185°F
68°C	➡	154°F			

## Suplementos

Si está intentando quedar embarazada o si está embarazada o amamantando, ciertos suplementos –junto con una dieta saludable– le darán las vitaminas y minerales adicionales que usted y su bebé necesitan. Sin embargo, algunos suplementos pueden ser perjudiciales, y el exceso de cualquier suplemento puede causar problemas. Notifique a su profesional de la salud de todos los suplementos que esté tomando, incluyendo los productos naturales y herbales.

### Necesitará:

- ✓ un suplemento prenatal diario de multivitaminas y minerales que contenga 0,4 mg (400 mcg) de ácido fólico, 16 a 20 mg de hierro, 400 a 600 UI de vitamina D, y vitamina B12

Su profesional de la salud también puede sugerirle suplementos de aceite de pescado, calcio o vitamina D.

Si toma suplementos de calcio y hierro por separado, tómelos con 2 horas de diferencia.

### Trate de evitar:

- ✗ suplementos de vitamina A y suplementos multivitamínicos y minerales con más de 3 mg (3.000 mcg) o 10.000 UI de vitamina A, ya que pueden causar defectos de nacimiento
- ✗ suplementos de aceite de hígado de pescado (como el aceite de hígado de bacalao), ya que son ricos en vitamina A
- ✗ suplementos de soya
- ✗ suplementos herbales



### CONSEJO FINANCIERO

Los suplementos prenatales pueden estar disponibles de forma gratuita si no puede pagarlos. Consulte a su profesional de la salud.