

Consejos nutricionales durante el embarazo



DKV Salud

Cuidate mucho

Consejos nutricionales durante el embarazo

Consejos nutricionales durante el embarazo	2
¿Qué alimentos debería evitar durante el embarazo? ...	3
¿Cómo lavar los alimentos en el embarazo?	4
Enfermedades derivadas de una intoxicación	8
Listeria	8
Toxoplasmosis	9
El peso durante el embarazo	10

Una de las preocupaciones de las mujeres embarazadas es la alimentación. ¿Qué alimentos puedo comer y qué precauciones debo tomar en su preparación? En este e-book te damos unas pautas para evitar problemas alimenticios durante el embarazo.

¿Qué alimentos debería evitar durante el embarazo?

Todos, en cualquier momento, **somos vulnerables a las enfermedades transmitidas por los alimentos**, pero las mujeres embarazadas y el feto lo son especialmente, **sobre todo a las de origen químico y microbiológico**. Durante el embarazo se producen cambios hormonales del sistema inmunológico materno, el sistema inmunológico de la mujer se ve suprimido para que el bebé pueda desarrollarse. Como consecuencia aumenta el riesgo de desarrollar infecciones.

- No comer ningún alimento crudo de origen animal, como huevo, marisco, pescado (sushi, ceviche) y carne (carpaccio), ni ahumados (salmón, caballa). Evitar embutidos no cocidos.
- No comer queso fresco o de pasta blanda (feta, camembert, mascarpone, brie, requesón, queso burgos...) si la etiqueta especifica que han sido elaborados con leche cruda. Si no lo pone, desconfía, busca aquellos en que la leche esté pasteurizada.
- Evitar patés refrigerados que no han sido pasteurizados.
- Deben cocinarse suficientemente los alimentos, sobre todo la carne, el pollo, los huevos y el pescado, de manera que no queden partes crudas en su interior.

- Lavar muy bien frutas, legumbres y plantas aromáticas antes de consumirlas, sobre todo las que se toman crudas.
- Evitar consumir grandes peces predadores como el pez espada, emperador, atún, bonito... por su contenido en mercurio. Pueden sustituirse por pescados de menor tamaño como las anchoas, sardinas, chicharros o verdeles.
- No comer “restos” de comidas, pues a más horas desde su cocinado o preparación mayor riesgo de crecimiento bacteriano, incluso en el refrigerador.
- Es importante preparar la comida con la mínima antelación posible y, si no es posible, debe conservarse en el refrigerador.

¿Cómo lavar correctamente los alimentos en el embarazo?

Además de tener en cuenta los alimentos citados anteriormente, es importante prestar especial atención a realizar un buen lavado, sobre todo de frutas y verduras antes de su consumo, especialmente si se comen crudas, aunque seguir algunos consejos reducirá el riesgo de contaminación:

- Antes de manipular los alimentos debemos tener las manos bien limpias, así como la superficie de cocina donde se vaya a trabajar y utensilios que se van a utilizar.
- Conserva las frutas y las verduras en la nevera, separadas del resto de alimentos cocinados y crudos.

Antes de consumirlas lávalas siempre bajo el chorro del grifo, aunque vayan a ser consumidas sin piel. De ese modo se eliminan impurezas y posibles tóxicos.

En caso de que la verdura se coma cruda o la fruta se coma cruda con piel, aún debe prestarse más atención a su lavado bajo el chorro del grifo, siendo meticulosos en su limpieza. También puede utilizarse lejía “apta para alimentos”.

Las frutas y verduras mal lavadas, en muchos casos, son alimentos portadores de microorganismos que pueden causar una toxiinfección alimentaria, que puede provocar consecuencias graves, sobre todo en el bebé. La bacteria más común es la E. Coli, que llega a la fruta y la verdura a través del agua de riego contaminada, y otros microorganismos habituales son la Salmonella, Shigella y Listeria. Aparte de microorganismos, también se deben eliminar al máximo los pesticidas, insectos, tierra...que pueden contener los vegetales.

Para evitar la contaminación, algo mucho más habitual de lo que creemos, pues ya sea por costumbre o por desconocimiento existe un elevado riesgo, debemos seguir un adecuado proceso de lavado. La misma Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) aconseja además de una buena higiene con agua, utilizar lejías aptas para el consumo para conseguir una adecuada desinfección en el embarazo.

Pasos a seguir para lavar y desinfectar las frutas, verduras y hortalizas:

Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento.

- Desechar hojas y zonas deterioradas.
- Lavar bien con agua a presión para quitar restos de tierra, arena, posibles pesticidas... durante varios minutos. Aunque vaya a consumirse una vez pelada, se evita que la contaminación pase del cuchillo al alimento.
- Utilizar utensilios y superficies limpias para cortar las verduras, hortalizas y frutas.

Si se va a consumir fruta cruda con piel, verdura cruda (lechuga, espinacas...) o verdura cruda con piel (pepino, tomate...) deben sumergirse durante cinco minutos en agua potable con la cantidad de producto que refiere el etiquetado. AECOSAN recomienda 4,5 ml de lejía (una cucharadita de postre) por cada tres litros de agua. Es importante que se utilice lejía “apta para la desinfección de agua de bebida”.

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Manipular alimentos

Además, también deberá tenerse en cuenta cómo conservar, elaborar y cocinar los alimentos. Estas cinco normas básicas nos ayudarán a manipular los alimentos con seguridad:

- Limpiar: lavarse las manos antes y después de manipular los alimentos.
- Lavar las verduras siguiendo los puntos anteriores.
- Cocinar: cocer los alimentos a temperaturas $\geq 75^{\circ}\text{C}$ en su interior.
- Separar: evitar el contacto de alimentos crudos con los cocinados.
- Enfriar: preparar los alimentos poco antes de consumirlos, no los deje a temperatura ambiente más de 2h.



5 CLAVES

PARA MANTENER LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

- 1** Separar alimentos crudos y cocinados
- 2** Limpieza
- 3** Usar agua y materias primas inocuas
- 4** Cocinar completamente
- 5** Temperaturas seguras

Enfermedades derivadas de una intoxicación alimentaria

Durante el embarazo se producen cambios hormonales del sistema inmunológico materno; el sistema inmunológico de la mujer se ve suprimido para que el bebé pueda desarrollarse y, como consecuencia, **umenta el riesgo de desarrollar infecciones.**

Listeria

Una de las infecciones que conviene tener muy en cuenta es la infección por **listeria**. Los casos no son tan numerosos como otras infecciones, y por ello en ocasiones ni se nombra, pero las consecuencias para el feto son terribles, por lo que es muy importante tenerla bien presente.

La listeria monocytogenes es una bacteria que se encuentra en la tierra y el agua, por lo que es transmitida por los alimentos contaminados. Puede provocar infecciones muy graves en mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunitarios afectados.

Puede encontrarse en una gran variedad de alimentos crudos, alimentos procesados y aquellos que han sido elaborados con leche no pasteurizada. La listeria, a diferencia de muchas otras bacterias, tiene la capacidad de multiplicarse incluso estando el alimento en la nevera. La mujer embarazada infectada por listeria es muy probable que tenga **leves síntomas similares a un cuadro gripal** o una **gastroenteritis** como fiebre, dolor muscular, náuseas o diarreas, pero para el bebé puede tener consecuencias realmente graves.

Los fetos pueden contraer la infección por listeria de la madre a través de la placenta. Si la infección ocurre en el **primer y segundo trimestre** del embarazo puede provocarse un **aborto espontáneo**, y si la infección ocurre en el **tercer trimestre** puede provocar **muerte fetal, nacimiento prematuro o una infección** generalizada de la sangre (sepsis) y del líquido cefalorraquídeo provocando **inflamación cerebral** (meningitis), con las terribles consecuencias que dichas infecciones suponen.

Toxoplasmosis

Una de las infecciones más conocidas y comunes es el Toxoplasma Gondii, o también llamada, **toxoplasmosis**.

La infección se adquiere principalmente por la ingesta de comida y/o de agua contaminada por **heces de gatos o la ingestión de carne cruda** que contenga los quistes. También por una incorrecta higiene de manos, sobre todo si se ha estado en contacto con heces de gato.

La frecuencia de transmisión se incrementa con la edad gestacional. Se estima que la tasa de transmisión al feto es del 15% si la infección materna es adquirida durante el primer trimestre, del 30% durante el segundo y de 60% en el tercero. La prevalencia de la toxoplasmosis en España es elevada. Por ello se deben tomar precauciones, sobre todo durante el embarazo.

La toxoplasmosis en el embarazo puede ser **asintomática** o con síntomas casi imperceptibles: una ligera hinchazón en los ganglios del cuello, fiebre, dolor de garganta, dolores musculares y/o

cansancio. Los síntomas suelen aparecer dos o tres semanas después de la infección.

El riesgo existe cuando el parásito pasa al feto (lo cual no siempre ocurre así):

- Si el contagio tiene lugar las primeras 26 semanas de embarazo es más peligroso ya que en esta etapa se forman y desarrollan los órganos. Como resultado, puede producirse un aborto o la muerte fetal.
- Si el contagio tiene lugar en el segundo trimestre de embarazo, el feto podría sufrir daños graves: encefalitis, hidrocefalia y calcificación cerebral, infecciones oculares, sordera, neumonitis o malformaciones cardíacas.
- El tercer trimestre es el menos grave, y el feto podría desarrollar una forma de anemia, leve o severa.

El peso durante el embarazo

El embarazo es un momento especialmente delicado para mantener la línea, y no es la época idónea para ponerse a dieta u obsesionarse con los kilos. Es normal que durante el embarazo se gane peso y al igual que no es bueno ganar muchos kilos, tampoco lo es dejar de llevar una adecuada alimentación durante este tiempo. La prioridad de cualquier madre debería ser el bienestar de su futuro bebé, ya que esta etapa es especialmente importante para su desarrollo futuro.

Un parámetro importante a tener en cuenta es el Índice de Masa Corporal o IMC, que se calcula a partir de la talla y el peso (kg/m²).

Se considera un IMC normal entre 18,5-24,9, mientras que por encima de 25 se considera sobrepeso y de 30, obesidad.

Las mujeres con obesidad tienen más **riesgo de sufrir complicaciones** durante el embarazo: diabetes gestacional, hipertensión inducida por el embarazo, síndrome HELLP, apnea obstructiva del sueño o tromboembolismo. Existe un aumento del riesgo de sufrir malformaciones fetales, partos por cesárea, complicaciones quirúrgicas y anestésicas, recién nacidos grandes, con mayor riesgo de traumatismo obstétrico. Y no sólo eso, sino que también hay riesgo de que en el futuro su hijo tenga obesidad infantil en la niñez y más adelante también en la edad adulta. Por tanto, cuando una mujer se queda embarazada y ya presenta cierto grado de obesidad deberá vigilar más el peso que otra que parte de un peso normal.

Las recomendaciones en la dieta y las modificaciones en el estilo de vida son medidas efectivas para mejorar el funcionamiento materno y prevenir las complicaciones del embarazo asociadas a la obesidad. Así, se debe recomendar la **práctica regular de ejercicio físico moderado** y diario a todas las embarazadas, siempre y cuando **no exista una contraindicación** para ello. En paralelo, la alimentación durante el embarazo debe ser equilibrada y debe estar compuesta por todo tipo de nutrientes.

Por otro lado, también surge otro trastorno de alimentación opuesto al que acabamos de mencionar, y es el caso de los trastornos de conducta alimentaria, como la **anorexia**.

La anorexia en el embarazo recibe el nombre de **pregorexia**. La pregorexia es un trastorno en que la mujer embarazada está obsesionada con no engordar y trata de comer menos para no ganar peso. El término nace de la combinación de los términos “pregnancy” (embarazo en inglés) y anorexia. Aunque no es exactamente una anorexia comúnmente se denomina anorexia del embarazo. Se trata de un problema serio por las repercusiones sobre el futuro bebé.

La mujer embarazada que sufre pregorexia intenta por todos los medios **mantenerse delgada y no subir de peso** durante el embarazo. Para eso, su ingesta alimentaria está por debajo de los niveles calóricos y nutricionales saludables y necesarios para el embarazo. A veces, esta excesiva preocupación por la figura y el peso la lleva a **forzar vómitos y realizar ejercicio físico en exceso**. Incluso llegando a poner en riesgo su salud y la de su hijo.

Probablemente, uno de los causantes principales de este trastorno es la sociedad actual en la que vivimos. También a través de redes sociales podemos asistir a la recuperación "expres" de famosas tras los embarazos, algo que puede influir en el resto de embarazadas.

Los síntomas suelen ser característicos:

- Poca ganancia o pérdida de peso durante el embarazo.
- Restricción de la mayoría de los grupos de alimentos.
- Sentimientos de miedo o ansiedad por la ganancia de peso.
- Exceso de ejercicio para no ganar peso.
- Inducción al vómito tras las comidas.
- Fatiga excesiva.

- Mareos o dolores de cabeza.
- Evitar comidas para no engordar.
- Dificultad en la concentración.

La preeclampsia tiene consecuencias en la mujer embarazada:

- Hipertensión.
- Oligoamnios (disminución en el volumen de líquido amniótico).
- Desnutrición.
- Descalcificación ósea.
- Piel seca, agrietada y deshidratada.
- Bradicardia y arritmias.
- Baja producción de leche materna.
- Desprendimiento de placenta.

Y para el bebé son:

- Parto prematuro.
- Probabilidad de complicaciones durante el parto.
- Probabilidad de fallecimiento del bebé durante el primer mes.
- Bajo peso.
- Bajos valores de Apgar al nacer.
- Aumento de la probabilidad de retraso mental.
- Insuficiencia respiratoria.
- Alteraciones neurológicas.
- Déficit de atención con hiperactividad.

Si en algún momento hay una sospecha de que la embarazada esté sufriendo este tipo de trastorno habrá que ponerse en contacto con el especialista (preferiblemente el psiquiatra o el obstetra).



Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

¿Por qué no darles la nuestra?

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**