

GENERALIDADES

Seguir una **dieta variada, equilibrada y saludable** es esencial durante todo el embarazo para garantizar el aporte de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo del bebé y para la madre.

Nuestra matrona o ginecólogo/a nos informará del peso que nos aconseja coger durante el embarazo y de si vamos ganando el peso adecuado en cada etapa del embarazo. Sabiendo que, aunque tengamos que ganar un poco de peso, esto no significa que tengamos que “comer por dos” como vulgarmente se suele decir, ya que, si cogiésemos demasiado peso, la obesidad también tendría riesgos para el feto y el parto. Si lo necesitamos, podemos acudir a un nutricionista-dietista que nos ayude a planificar mejor nuestra dieta en estos meses.

Así mismo, es esencial mantener una **correcta hidratación** y beber 2 - 2,5 litros de agua al día.

Por último y mientras no haya contraindicaciones, y siempre con el consentimiento del ginecólogo, se debe **realizar ejercicio físico adaptado** a la nueva situación, ya que nos ayudará a controlar el aumento de peso y la tensión arterial, a mejorar los niveles de azúcar, mitigará posibles dolores musculares que pudiesen surgir a medida que el feto vaya creciendo e iremos mejor preparadas para la hora del parto. Se deben evitar deportes de riesgo y contacto, pero **ejercicios de fuerza, aeróbicos y estiramientos** son los más indicados según el nivel previo de cada gestante.



ALIMENTOS A EVITAR

- ❌ **Alcohol**, incluido el usado en las recetas de cocina y el que algunos alimentos que compramos tienen, como algunas tartas o bombones. Recuerda que durante el embarazo, **ALCOHOL O**.
- ❌ No tomar más de 2 tazas de café o té al día. Y como también tienen cafeína, debemos tener cuidado con las bebidas de cola u otros refrescos estimulantes, y con el chocolate.
- ❌ **Pescado azul de gran tamaño**, ya que acumulan una gran cantidad de mercurio: Emperador, atún rojo, tiburón (cazón por ejemplo) y lucio. Sin embargo sí que se recomienda comer pescado azul pequeño por su gran aporte de Omega 3, como sardinas, boquerones, salmón, palometa...
- ❌ Los alimentos descritos a continuación con el fin de evitar la **Listeriosis** y la **Toxoplasmosis**.

PREVENCIÓN DE LA LISTERIOSIS

- ➕ **Carnes, pescados y huevos crudos o poco cocinados**. A pesar de que hayan sido previamente congelados.
- ➕ **Productos cárnicos** listos para el consumo, como el jamón cocido.
- ➕ **Salchichas tipo Frankfurt, carnes precocinadas y enlatadas**. Sólo se podrían comer en el caso de asegurarnos de que se han cocinado bien por el centro del alimento.
- ➕ **Pescados ahumados que no hayan sido esterilizados** (es decir, los que requieren conservarse en el frigorífico).
- ➕ **Leche cruda** o quesos elaborados con leche no pasteurizada. Sólo podríamos comerlos en el caso de que nos aseguremos que estén hechos con leche pasteurizada.
- ➕ **Frutas y vegetales** para consumir en crudo **que no hayan sido bien lavados** en casa. Evitar los que ya vienen listos para consumir, incluidos los zumos no pasteurizados, o los de los restaurantes si no aseguran una correcta desinfección.

PREVENCIÓN DE LA TOXOPLASMOSIS

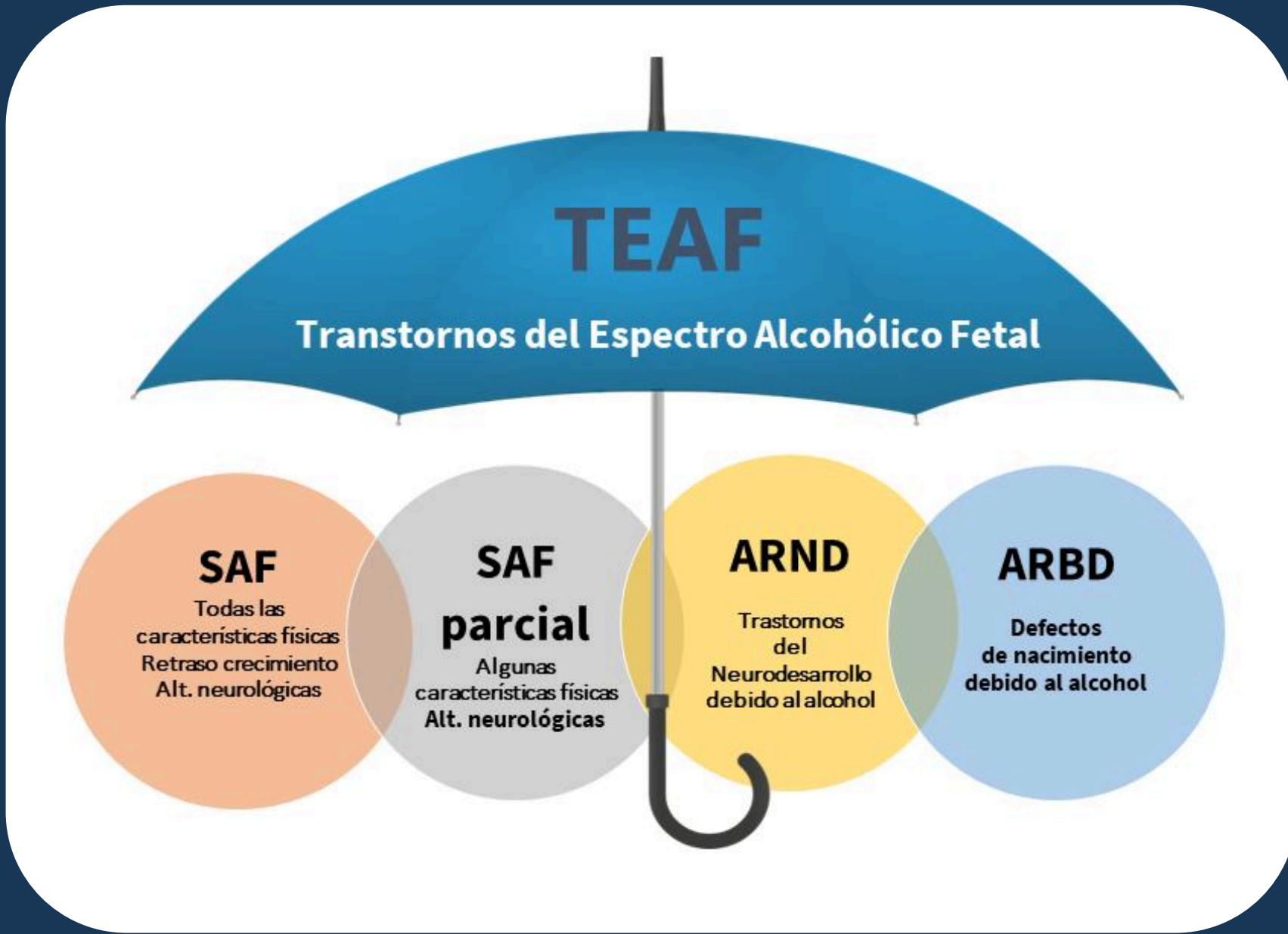
- ❌ Evitar el consumo de **carne cruda o poco cocinada**, así como productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...) Estos alimentos sí podrás consumirlos después de cocinarlos a más de 70°C durante 2 minutos en el centro del producto (en croquetas, rehogados, pizzas, ...) o bien congelados a -20°C al menos un día.
- ✅ **Lavarse bien las manos tras tocar carne cruda**.
- ✅ **Lavar bien las frutas y verduras** de huertas que se vayan a consumir crudas, ya que pueden haber sido contaminadas con deyecciones de animales infectados.
- ❌ **Evitar el contacto con los gatos**, ya que son vectores del parásito. En el caso de tener gato, evitar que salga a la calle y entre en contacto con otros gatos, no encargarse de limpiar sus heces y arenero, extremar la higiene y lavado de manos y alimentarle con **piensos o comida enlatada**.

TIPS DE ALIMENTACIÓN

- 🚫 ➡ No beber **nada de alcohol** ni tampoco tomar alimentos que lleven alcohol (como algunos bizcochos, tartas, bombones, etc.). Además, tampoco se debe usar alcohol para cocinar.
- 🧼 ➡ Mantener una **muy buena higiene** de manos y utensilios al cocinar y comer. Y lavar muy bien las frutas y verduras, con las que podremos utilizar lejías de uso alimentario.
- 🌡 ➡ Asegurarnos que los alimentos que lo necesitan hayan sido **bien conservados en la nevera** antes de comerlos.
- 🚫 ➡ **No comer crudas carnes, pescados y huevos**, que estén siempre bien cocinados. Y en el caso de tener restos de alimentos o platos precocinados, asegurarnos de que no han estado más de 2 horas a temperatura ambiente y recalentarlos bien.
- 📦 ➡ Moderar el consumo de **sal y azúcar**.
- 🍳 ➡ Optar por **elaboraciones saludables** de los alimentos (como son cocción, vapor, horno, plancha...) y usar siempre aceite de oliva virgen extra.

TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL (TEAF)

Es de vital importancia prestar atención a este punto, ya que se trata de una patología que **se origina en el embarazo**, pero que va a afectar al bebé a lo largo de su vida y que es evitable al 100% siempre que no se consuma alcohol en este periodo. Recuerda que durante el embarazo, **ALCOHOL O**. El **TEAF** es un conjunto de trastornos [Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) completo, SAF parcial, Defectos de nacimiento relacionados con el alcohol (ARBD) y trastornos del neurodesarrollo (ARND)] producidos por el consumo de alcohol por parte de la madre durante el embarazo. El alcohol afecta al desarrollo del sistema nervioso durante el embarazo y puede dañar también a otros órganos que están en desarrollo, pudiendo ocasionar en un futuro síntomas cognitivos y/o conductuales para los cuales no hay cura.



1. Moreiras, O., et al. (2009). *Tablas de composición de alimentos*. 2. Gil Hernández, A. (2005). *Tratado de nutrición*. 3. Davidson, S., & Passmore, R. (1986). *Human nutrition and dietetics* (8.ª ed.). Livingstone. 4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2005). *Guía de la alimentación saludable*. Editorial Evergráficas S.L. 5. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2024). *Listeriosis. Enfermedades de transmisión alimentaria*. 6. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2024). *Alimentación segura durante el embarazo. Consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad*. https://aesan.gob.es/ECOSAN/docs/documentos/para_consumidor/alimentacion_segura_embarazo.pdf. 7. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2006). *Guía para la prevención de defectos congénitos*. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/DefectosCongenitos.htm>. 8. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). (s.f.). *Materiales educativos*. <https://www.seen.es>. 9. Augustin, J., et al. (1992). Alcohol retention in food preparation. *Journal of the American Dietetic Association*, 92(4), 486–488. 10. Visual TEAF. (s.f.). *Preguntas frecuentes sobre el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)*. <https://visualteaf.com/preguntas-frecuentes/>.