



Consejos de cuidado y recomendaciones dietéticas en el embarazo

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

La alimentación a lo largo del embarazo es clave para que el bebé se desarrolle correctamente. Una alimentación adecuada puede influir positivamente en su estado de salud y en el desarrollo y formación de su hijo/hija, tanto a corto como a largo plazo. Es un buen momento para potenciar unos hábitos de vida saludables, con el objetivo de mantenerlos en un futuro e incorporarlos en la alimentación de toda la familia.

En caso de duda le recomendamos que consulte con su profesional sanitario de referencia.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta de tipo mediterráneo, rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos.
- Incluya preferentemente lácteos, carnes magras, pescados y huevos como alimentos de origen animal.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasas saturadas y/o azúcares, como la bollería, embutidos, carnes rojas, comida rápida o refrescos.
- Haga 4 o 5 comidas al día, ligeras, poco copiosas y adaptadas a sus horarios habituales.
- Modere el consumo de sal y asegúrese de que la que consuma sea sal yodada. Para ello, compruebe el etiquetado.
- Evite completamente las bebidas con alcohol. No se conoce ninguna cantidad de alcohol que la madre pueda tomar durante el embarazo sin correr ningún riesgo.
- Se recomienda evitar la cafeína durante el primer trimestre de embarazo y moderar su consumo a menos de 200 mg al día durante el resto (2 tazas pequeñas de café).
- Evite el consumo de bebidas energéticas.
- No tome agua de pozos o cisternas si antes no tiene la seguridad de que ha sido tratada para que sea potable.
- Evite el consumo de algas.

Recomendaciones generales de compra y de cocinado

- Desinfecte las frutas y hortalizas que vaya a consumir en crudo. Puede utilizar lejía apta para la desinfección de agua de beber (4 gotas por litro): sumerja durante 15 minutos los vegetales, aclárelos bien y escúrralos. También debe aplicar este tratamiento a las ensaladas en bolsa y a los germinados (alfalfa, soja, etc.)
- Esmere la higiene de manos, superficies y utensilios cuando manipule carne cruda, aves, mariscos, pescados, frutas o verduras crudas.
- No compre lácteos elaborados con leche cruda. Para ello, lea las etiquetas.
- Cocine bien los huevos, hasta que la yema y la clara queden cuajadas.



- Si compra pescado fresco, pida que lo limpien y le quiten las vísceras, y cocínelo bien hecho.
- La carne debe cocinarse bien antes de consumirla, hasta que cambie de color. Si quiere consumir de manera ocasional embutidos crudos curados, deben congelarse previamente durante 10 días a -20 °C (asegúrese de que su congelador alcanza esa temperatura)
- Cocine los alimentos preferiblemente a la plancha, al horno, hervidos o al vapor.
- Tenga en cuenta que durante el embarazo hay riesgos de infección o intoxicación, derivados del consumo de algunos alimentos como lácteos, carnes, pescados y huevos, según se detalla en la tabla siguiente:

Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none">• Riesgo de infección por anisakis No consuma pescado crudo, ahumado o marinado y preparaciones que lo contengan, como el sushi, cebiche, pescado ahumado o marinado. Tampoco, marisco crudo o poco cocinado como ostras, almejas, mejillones, gambas, etc.• Riesgo de intoxicación por metilmercurio No consuma pez espada o emperador, lucio, marrajo, tintorera, pintarroja, musola o cazón, atún rojo o de aleta azul.• Riesgo de intoxicación por cadmio No consuma cabezas de gambas, langostinos, etc. o cuerpos de cangrejo.
Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Riesgo de infección por listeria No consuma leche cruda ni yogur, flan, helados, requesón o quesos elaborados con leche cruda (por ejemplo, el idiazábal) y algunos de pasta blanda tipo brie, camembert, etc. Lea las etiquetas de todos los lácteos para asegurarse de que la leche está pasteurizada o esterilizada.
Huevos	<ul style="list-style-type: none">• Riesgo de infección por salmonela No consuma huevo crudo o preparados que contengan huevo crudo como mayonesa casera, merengue, tiramisú, algunos mousse y helados.
Germinados (brotes crudos)	<ul style="list-style-type: none">• Riesgo de infección por listeria No consuma brotes crudos (soja, alfalfa, trébol, rábano).
Carnes y derivados	<ul style="list-style-type: none">• Riesgo de infección por toxoplasma gondii No consuma carne cruda como el carpaccio o steak tartar, ni embutidos curados crudos o fermentados como la sobrasada, longaniza, chorizo, salchichón, salami, fuet, cecina o jamón serrano.• Riesgo de intoxicación por exceso de vitamina A No consuma hígado de animales, patés de hígados o foie-gras.• Riesgo de intoxicación por plomo No consuma carne de caza abatida con munición de plomo.



Tabla 1. Ejemplo de menú (tres días)

	Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno	Café, té o infusión con leche o bebida vegetal y tostadas de pan moreno o integral con AOVE y tomate a rodajas o cereales de desayuno integrales sin azúcar		
Media mañana	Yogur con fruta seca o fruta fresca con frutos secos		
Comida	Ensalada con manzana y pasas Guiso de lentejas con verduras Pan moreno o integral Fruta Agua	Pasta integral salteada con verduras y pollo Fruta Agua	Tomate aliñado Salteado de cebolla, espinacas, arroz integral y garbanzos Fruta Agua
Merienda	Yogur con fruta de temporada troceada con copos de cereales integrales sin azúcar y nueces picadas o pan integral con AOVE y tomate, queso fresco.		
Cena	Champiñones con arroz integral y rape a la plancha Pan moreno o integral Fruta Agua	Tortilla de patata y cebolla y ensalada con nueces Pan moreno o integral Fruta Agua	Salmón al vapor con ensalada Pan moreno o integral Fruta Agua

Tabla 2. Orientación para seguir una dieta equilibrada (una semana)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Lácteo o bebida vegetal, cereal integral, AOVE, hortalizas, fruta fresca o seca, frutos secos						
Media mañana**	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
Comida***	Hortalizas Patata Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Pasta Carne Fruta Agua	Hortalizas Arroz Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Cereal Carne Fruta Agua	Hortalizas Pan Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Arroz Huevo Fruta Agua	Hortalizas Pasta Pescado Fruta Agua
Merienda**	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
Cena***	Hortalizas Arroz Pescado Fruta Agua	Hortalizas Patata Huevo Fruta Agua	Hortalizas Pan Pescado Fruta Agua	Hortalizas Patata Huevo Fruta Agua	Hortalizas Cereal Carne Fruta Agua	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta Agua	Hortalizas Pan Huevo Fruta Agua

*AOVE: aceite de oliva virgen extra. Integral.

**Las cantidades dependerán del horario de las comidas principales.

***Se pueden seguir la indicaciones y proporciones del plato saludable. Consulte este QR





Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo

	Tamaño de las porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elija preferentemente	Limite el consumo	Evite
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato cocido (60-90 g en crudo) 1 rebanada pan moreno o integral (60 g) 1 patata mediana ½ bol cereales (30-40 g)	4-5 raciones/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo Pan moreno o integral sin sal Patatas, boniatos, yuca. Cereales de desayuno integrales sin azucarar	Pan blanco	Cereales de desayuno con azúcar o galletas Masa de pizza, hojaldre precocinado Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40 g queso	2-3 raciones/día	Leche y yogures y quesos elaborados a partir de leche pasteurizada Bebidas vegetales de cereales sin azúcar añadido, de legumbres o de frutos secos	Lácteos enteros Bebida vegetal con azúcar Yogures con nata y/o azúcar	Lácteos elaborados con leche cruda
Verduras	1 plato lleno (cantidad de 150 a 200 g)	Al menos 2 veces / día	De cualquier tipo, cocinadas o crudas (desinfectadas)		Crudas sin desinfectar
Frutas	1 pieza mediana (cantidad 200 g) 1 puñadito de desecadas (30 g)	Al menos 3 raciones/día*	Fruta fresca de temporada, de cualquier tipo o fruta seca como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas	Zumos en general	Crudas sin pelar y desinfectar Zumos envasados no pasteurizados En almibar y néctares
* Es aconsejable que las 3 piezas de frutan sean variadas.					
Legumbres	1 plato cocido (cantidad: 60 a 90 g)	Al menos 3 a la semana	Todas. Fresca, secas o cocidas en conserva (enjuagadas previamente): garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas		Precocinadas con embutidos y ricas en sal
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos. Mejor si son crudos (preferente) o tostadas sin sal; almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, etc.		Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (100-120 g)	3-4 veces/semana Muy bien cocinado	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo magra (lomo solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero muy magros eliminando toda la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos, cocidos y curados, con o sin fosfatos



	Tamaño de las porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elija preferentemente	Limite el consumo	Evite
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160 g)	2-3 raciones/semana	Frescos o congelados, blancos o azules <u>Pescado blanco</u> : bacalao, merluza, rape, lenguado, dorada, lubina, rodaballo, corvina <u>Pescado azul de tamaño pequeño</u> : sardinas, caballa pequeña, anchoas, salmón, trucha, atún blanco, albacora o bonito del norte, atún claro o de aleta amarilla Mariscos: calamares, pulpo, gambas, langosta, berberechos, almejas, mejillones		Vea las «Recomendaciones generales de compra y de cocinado».
Huevos	1-2 huevos medianos	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc., bien cocinados.		Vea las «Recomendaciones generales de compra y de cocinado».
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra	Otros aceites vegetales, aceitunas	Nata, mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Se deben evitar	-	Chocolate > 70 % cacao	Galletas, magdalenas, miel, azúcar, regaliz
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua	Infusiones con menta, romero, etc.	Refrescos, bebidas ricas en cafeína energéticas y alcohólicas
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal Limite el consumo de sal	Extractos para caldos Caldos y salsas comerciales Glutamato monosódico
Edulcorantes artificiales			Limite el consumo de acesulfamo K (E 950); aspartamo* (E 951) (no apto para fenilcetonúricos), ciclamato (E 952), sacarina* (E 954), sucralosa (E 955), taumatina* (E 957), neohesperidina dihidrocalcona (E 959), neotamo (E 961), sal de aspartamo-acesulfamo (E 962) y glucósido de esteviol (E 960). *No aptos para cocinar. >> Polialcoholes (aportan 2 Kcal/g): sorbitol (E 420), manitol (E 421), isomalt (E 953), maltitol (E 965), lactitol (E 966), xilitol (E 967) y eritritol (E 968).		



Otras recomendaciones

- Acuda a las visitas de control y a las clases de preparación para hacer un seguimiento óptimo del embarazo y prevenir o detectar posibles complicaciones.
- Practique actividad física de intensidad moderada, si no se lo desaconseja su profesional sanitario de referencia, como caminar, nadar, yoga, thai chi... durante al menos 30 minutos al día.
- Elija actividades con poco riesgo de caerse. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables (<http://e-almac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No fume y evite la exposición al humo del tabaco.
- Evite completamente cualquier tipo de droga. Las consecuencias sobre su salud y la de su hijo pueden ser devastadoras. Pida información y ayuda a su profesional sanitario de referencia.
- Confíe en los profesionales de salud de su centro. Desde la privacidad y la confidencialidad, le darán apoyo en lo que necesite.
- Evite suplementos que no sean los recomendados por sus profesionales sanitarios de referencia.
- Plantéese alimentar a su recién nacido con lactancia materna; esta aporta beneficios tanto para su bebé como para usted.

Para saber más

- Servicio de Seguridad Alimentaria. CAIB
http://www.caib.es/sites/seguretatalimentaria/es/alimentacion_segura_durante_el_embarazo-82624/
- Alimentación segura durante el embarazo
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/Consejos_Embarazo.htm
- Alimentación saludable
<https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/quiero-comer-mejor>
- ¿Sigo una dieta mediterránea? CAIB
<https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/predimed>
- Unidad de Atención a la Mujer (UAM) de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca
<https://www.ibsalut.es/apmallorca/es/ap-mallorca/unidades-de-apoyo/atencion-a-la-mujer>
- Recursos para mujeres en las Islas Baleares.
https://www.caib.es/sites/salutigenere/es/hay_salida-85466/
- Servicio de Información Telefónica para la Embarazada (SITE) sobre factores de riesgo para el desarrollo del bebé antes del nacimiento.

Teléfono: 91 822 24 36.