



Alimentación y embarazo

Una buena alimentación durante el embarazo es importante tanto para el crecimiento y el desarrollo del bebé, como para el bienestar y salud de la madre. Se necesita una alimentación **variada** para recibir todos los nutrientes necesarios. Para ello lo mejor es consumir diariamente todo tipo de frutas y verduras, preferiblemente en cada comida y meriendas, cereales ricos en fibras, papillas de avena o pan integral, pescado fresco, carne, huevos, habas, lentejas, productos lácteos bajos en grasas (2-3 vasos al día) y agua.

Es recomendable que las mujeres embarazadas o las que puedan quedarse embarazadas, tomen la vitamina B **folacín** (también denominada ácido fólico o folato) en forma de comprimidos (400 microgramos al día) y asegurarse de consumir alimentos ricos en ácido fólico (p.ej. vegetales, frutas y cereales vitaminados), ya que éste reduce las posibilidades de defectos fetales. También se recomienda el tomar **vitamina D**, por ejemplo una cucharadita o una cápsula de aceite de hígado de bacalao al día, o multivitaminas que contengan vitamina D. Además el médico o comadrona podrá aconsejar a algunas embarazadas a tomar hierro hacia el final del embarazo si en caso de que haya una deficiencia de éste. No es necesario el consumo de multivitaminas a no ser que la alimentación no sea lo suficientemente variada. Durante el embarazo no es aconsejable consumir más que las dosis diarias recomendadas de vitaminas y sales minerales. En caso de tomar aceite de hígado de bacalao, se deberá elegir un complejo multivitamínico sin vitamina A. El aceite de hígado de carbonero, y productos derivados de hígado, no deberían consumirse durante el embarazo, ya que contienen unas cantidades muy elevadas de vitamina A. El pescado y otros productos del mar, contienen importantes nutrientes que escasean en otros alimentos. Por ello se les recomienda a las mujeres embarazadas a consumir pescado al menos dos veces por semana, preferiblemente más a menudo, y consumir tanto pescados azules como blancos, pero no crudos.

Durante el embarazo es particularmente importante la higiene en la manipulación de alimentos. Además se aconseja **evitar durante el embarazo:** pescado crudo (también seco), carne cruda, pescado marinerado o al ahumado frío, sushi de pescado, ballena ácida, hígado de bacalao, tiburón, pez espada, fulmar y sus huevos y fletán. El consumo de té, café, y bebidas de cola o energéticas debería mantenerse al mínimo. El alcohol, tabaco y drogas es mejor abstenerse al completo, ya que estos perjudican directamente al feto. Las medicinas naturales es mejor evitarlas durante el embarazo. Antes de consumir cualquier medicamento, tanto con receta como de venta libre, preguntar primero al médico, comadrona o farmacéutico, e informar siempre que se está esperando un bebé. Durante el embarazo es importante la higiene bucal, cepillarse los dientes a menudo con un cepillo suave y pasta fluorada y usar hilo dental diariamente. Es recomendable que las embarazadas hagan ejercicio durante 30 minutos cada día.