



## Nutrición y seguridad alimentaria durante el embarazo

*El tema de este capítulo es la alimentación saludable para ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse sanos. Si tiene preguntas sobre su alimentación o nutrición durante su embarazo, hable con su proveedor de atención a la salud o pida una referencia para un dietista registrado.*

### Aumento de peso

- El aumento de peso en el primer trimestre es mínimo (de 1 a 4 libras [454 gramos a 1,8 k]).
- Un aumento de peso promedio de 25 a 35 libras (11,3 a 15,9 k) al final del embarazo es mejor para que el bebé sea sano.
- Si usted estaba demasiado delgada o tenía sobrepeso antes de quedar embarazada, su proveedor de atención a la salud puede sugerir un rango de peso diferente para usted.

Para averiguar más sobre el aumento de peso durante el embarazo, consulte la sección "Recursos" al final de este capítulo.

### Nutrición

Su bebé necesita alimentación adecuada para desarrollarse y crecer. Para sustentar un embarazo saludable:

- Coma alimentos sanos durante todo el embarazo. Incluya frutas, hortalizas, granos integrales, proteínas magras, frutos secos, mantequillas de frutos secos, productos lácteos con bajo contenido de grasa y una pequeña cantidad de grasas saludables como por ejemplo el aceite de oliva y el aguacate. Limite el consumo de jugos y gaseosas.
- Tome sus vitaminas prenatales. Hable con su proveedor de atención a la salud si tiene problemas para tomar sus vitaminas.
- Beba 8 a 12 vasos (de 8 onzas cada uno) de agua todos los días.



*Alimentarse de forma saludable mientras está embarazada es muy importante para su salud y la salud de su bebé. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.*

- Limite el consumo de cafeína a 150 mg por día. Esto es aproximadamente 1 taza (8 onzas) de café. Examine las etiquetas de las gaseosas y las bebidas energéticas.

Si tiene inquietudes o preguntas sobre lo que debe comer o no, hable con su proveedor de atención a la salud. También puede pedir reunirse con un dietista.

## Nutrientes importantes

Estos nutrientes clave son muy importantes durante el embarazo:

### Proteínas

La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan 8 a 9 onzas (65 g) o más de proteínas diariamente. Consuma 2 a 3 porciones diarias (2 a 3 onzas por porción) de carne, pescado, aves de corral, huevos, soja, tofu cocido, mantequilla de maní, productos lácteos y legumbres. Recuerde cocinar bien las carnes (consulte "Alimentos que deben evitarse" en las páginas 17 y 18).

### Calcio

El calcio se usa durante el embarazo para tener huesos sanos y otras funciones vitales. Los alimentos que tienen mayor contenido de calcio son la leche, el queso, el yogur, el queso tipo Cottage y la leche de soja con calcio agregado. Otros alimentos como el brócoli, la col rizada, los mariscos, el tofu, las semillas de sésamo, la melaza residual, los frijoles blancos, la leche de arroz fortificada y las almendras proporcionan calcio en cantidades mucho más pequeñas.

Si no puede comer por lo menos 4 porciones diarias de alimentos con alto contenido de calcio, hable con su proveedor de atención a la salud para saber si necesita un suplemento de calcio. Necesita aproximadamente entre 1200 y 1500 mg de calcio diariamente.

### Hierro

El hierro es necesario para que la sangre sea sana y para llevar oxígeno a sus células. Usted y su bebé en desarrollo necesitan mucho hierro. A medida que su cuerpo se ensancha durante el embarazo, la cantidad de sangre de su organismo aumenta un 50% aproximadamente.

Su bebé también necesita hierro para su sangre. Los bebés necesitan acumular hierro suficiente para que les dure por lo menos 6 meses después del nacimiento. Puede obtener hierro comiendo carnes rojas, aves de corral, pescado, huevos, melazas residuales, panes y cereales enriquecidos, frutos secos, frijoles y algunas verduras de hoja. Durante el embarazo necesita aproximadamente 30 mg de hierro por día. Su proveedor de atención a la salud controlará su nivel de hierro mediante análisis de sangre, y le recomendará un suplemento de hierro si es necesario.



*Sus elecciones de alimentos sanos durante el embarazo ayudan a su bebé a desarrollarse y crecer.*

### **Consejos:**

- El hierro y calcio "compiten" para la absorción. Esto quiere decir que es mejor **no** comer alimentos que contengan los dos al mismo tiempo. Tome sus suplementos de calcio y de hierro separados por un intervalo de aproximadamente una hora y media para que su organismo los pueda absorber mejor.
- La vitamina C ayuda a su organismo a absorber el hierro. Tome 4 onzas de jugo o frutas con alto contenido de vitamina C con su hierro.

### **Ácido fólico**

El ácido fólico es necesario para producir nuevas células sanguíneas y para mantener sanas a las células sanguíneas. Los bebés en desarrollo utilizan el ácido fólico para producir su sangre, su sistema nervioso y otros órganos vitales. Los alimentos ricos en ácido fólico son las verduras de color verde oscuro, las legumbres, los granos integrales, el jugo de naranja y los maníes. Coma alimentos que tengan cantidades altas de ácido fólico además de tomar su vitamina prenatal.

## **Alimentos que se deben evitar**

### **Alcohol**

- El alcohol pasa a través de la placenta hasta el bebé.
- Una madre que bebe alcohol corre el riesgo de tener un bebé con el síndrome alcohólico fetal o con efectos alcohólicos fetales, que pueden incluir retardo mental.
- El embarazo es una época en la que hay que dejar el alcohol. Pídale ayuda a su proveedor de atención a la salud.

### **Riesgos causados por alimentos durante el embarazo**

Existen 3 riesgos específicos causados por alimentos que pueden provocar enfermedades graves e incluso la muerte a usted o a su bebé en gestación: *listeria*, *metilmercurio* y *biotoxinas*.

### **Listeria**

La listeria es una bacteria peligrosa que puede crecer en su refrigerador a temperaturas en que la mayoría de las demás bacterias de los alimentos no pueden hacerlo. Causa una enfermedad que se llama *listeriosis*. Puede estar presente en alimentos fríos, listos para el consumo y leche y productos lácteos no pasteurizados.

Para evitar la listeria:

- **No** coma hot dogs ni fiambres a menos que los vuelva calentar hasta que estén tan calientes que les salga vapor.

- **No** coma quesos blandos, "crudos" ni sin pasteurizar. Algunos ejemplos son feta, Brie, Camembert, quesos azules y quesos estilo mejicano, como queso fresco, queso blanco, panela, y otros, a menos que la etiqueta indique que están hechos con leche pasteurizada. Examine la etiqueta.
- **No** coma carne para untar ni paté refrigerados.
- **No** coma pescado crudo o poco cocinado como sushi, atún dorado, ostras crudas y ceviche.
- **No** coma mariscos ni pescados ahumados refrigerados **a menos** que sea un ingrediente en algún plato **cocinado** tal como un guiso. (Los pescados ahumados refrigerados como salmón, trucha, corégono, bacalao, atún o caballa a menudo se denominan "estilo nova", "lax", "ahumado" o "seco").
- **No** tome leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.



Para averiguar qué pescados son seguros para que coman las mujeres embarazadas, consulte la "Guía saludable del pescado" en [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).

### **Metilmercurio en pescado**

El metilmercurio es un metal que se puede encontrar en ciertos pescados. En niveles altos, puede ser dañino para un bebé en gestación o para el sistema nervioso en desarrollo de un niño pequeño

- Se puede comer con seguridad hasta 12 onzas por semana de pescado y mariscos con bajo contenido de mercurio. Algunos de esto son camarones, atún enlatado liviano, salmón, abadejo y bagre.
- No coma pescados grandes que viven mucho tiempo, como tiburón, lubina, caballa real y pez espada.
- Para obtener más información, pida a su proveedor de atención a la salud la "Guía saludable del pescado" ("Healthy Fish Guide") o visite [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).

### **Biotoxinas en mariscos**

Antes de comer pescado, cangrejo, langosta u otros mariscos, verifique para asegurarse de que las aguas de donde provienen son seguras. Comer mariscos contaminados puede causar enfermedades graves e incluso la muerte. Para obtener más información:

- Visite [www.doh.wa.gov/shellfishsafety.htm](http://www.doh.wa.gov/shellfishsafety.htm).
- O llame a la línea directa de Inocuidad de los mariscos (Shellfish Safety) al 800-562-5632.

## Toxoplasma

El *toxoplasma* es un parásito dañino. Causa la enfermedad que se llama *toxoplasmosis*, que puede ser difícil de detectar. Se puede encontrar en la carne cruda o poco cocinada, frutas y verduras sin lavar, tierra, cajas sanitarias para gatos y lugares al aire libre donde puede haber excrementos.

- Si tiene un gato, haga que otra persona cambie la caja sanitaria. Si tiene que limpiarla, lávese las manos con jabón y agua tibia después.
- Use guantes si trabaja en el jardín o manipula arena de un cajón de arena.
- No traiga un nuevo gato mientras esté embarazada.
- Cocine bien la carne y a la temperatura adecuada.

## Recursos

Este capítulo es una guía corta sobre nutrición y seguridad alimentaria durante el embarazo. Para obtener más información, consulte:

- El sitio en la red del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para obtener información sobre alimentación saludable durante el embarazo:  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- El sitio en la red del Instituto de Medicina para obtener recomendaciones sobre el aumento de peso: [www.iom.edu/Reports/2009/Weight-Gain-During-Pregnancy-Reexamining-the-Guidelines.aspx](http://www.iom.edu/Reports/2009/Weight-Gain-During-Pregnancy-Reexamining-the-Guidelines.aspx)
- "Seguridad alimentaria para futuras mamás" ("Food Safety for Moms-to-Be") en el sitio en la red de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA): [www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm081785.htm](http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm081785.htm)
- "Guía saludable del pescado" ("Healthy Fish Guide") en el sitio en la red del Departamento de Salud del Estado de Washington: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)
- El libro *El embarazo, el parto y el recién nacido (Pregnancy, Childbirth and the Newborn)* por Simkin, Whalley y Keppler

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre la nutrición o los riesgos de los alimentos durante el embarazo, hable con su proveedor de atención a la salud.

## Nutrition and Food Safety During Pregnancy

*This chapter is about eating safely to help you and your growing baby stay healthy. If you have questions about your diet or nutrition during your pregnancy, talk with your health care provider or ask for a referral to a registered dietitian.*

### Weight Gain

- Weight gain in the 1st trimester is small (1 to 4 pounds).
- An average weight gain of 25 to 35 pounds by the end of pregnancy is best for producing a healthy baby.
- If you were underweight or overweight before getting pregnant, your health care provider may suggest a different weight-gain range for you.

To learn more about weight gain during pregnancy, please see the “Resources” section at the end of this chapter.

### Nutrition

Your baby needs proper nutrition to develop and grow. To support a healthy pregnancy:

- Eat healthy foods during your entire pregnancy. Include fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, legumes, nuts, nut butters, low-fat dairy products, and a small amount of healthy fats such as olive oil and avocado. Limit juice and soda.
- Take your prenatal vitamins. Talk with your health care provider if you are having any trouble taking your vitamins.
- Drink 8 to 12 glasses (8 ounces each) of water every day.



*Eating a healthy diet while you are pregnant is very important for your health and your baby's health. Visit [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) to learn more.*

- Limit caffeine to 150 mg per day. This is about 1 cup (8 ounces) of coffee. Check the label on soft drinks and energy drinks.

If you have concerns or questions about what to eat or not eat, talk with your health care provider. You can also ask to meet with a dietitian.

## **Important Nutrients**

These key nutrients are very important during pregnancy:

### **Protein**

Most pregnant women need 8 to 9 ounces (65 grams) or more of protein daily. Have 2 to 3 servings daily (2 to 3 ounces per serving) of meat, fish, poultry, eggs, soy, cooked tofu, peanut butter, dairy foods, and legumes. Remember to cook meats well (see “Foods to Avoid” on pages 17 and 18).

### **Calcium**

Calcium is used during pregnancy for bone health and other vital functions. The foods that are highest in calcium are milk, cheese, yogurt, cottage cheese, and soy milk that has calcium added. Other foods such as broccoli, kale, seafood, tofu, sesame seeds, blackstrap molasses, white beans, fortified rice milk, and almonds provide calcium in much smaller amounts.

If you cannot eat at least 4 servings daily of high-calcium foods, talk with your health care provider about whether you need a calcium supplement. You need about 1,200 to 1,500 mg of calcium daily.

### **Iron**

Iron is needed for healthy blood and to carry oxygen to your cells. You and your growing baby need a lot of iron. As your body expands during pregnancy, the amount of blood in your body increases by about 50%.

Your baby needs iron for his blood, too. Babies need to store up enough iron to last for 6 months after birth. You can get iron by eating red meats, poultry, fish, eggs, blackstrap molasses, enriched breads and cereals, dried fruit, beans, and some leafy greens. You need about 30 mg of iron a day during pregnancy. Your health care provider will check your iron level through blood tests and recommend an iron supplement if needed.



Your healthy food choices during pregnancy help your baby develop and grow.

### **Tips:**

- Iron and calcium “compete” for absorption. This means it is best **not** to eat foods that contain both of them at the same time. Take your calcium and iron supplements about 1½ hours apart so that your body absorbs them best.
- Vitamin C helps your body absorb iron. Have 4 ounces of juice or fruit that is high in vitamin C with your iron.

### **Folic Acid**

Folic acid is needed to make new blood cells and to keep blood cells healthy. Growing babies use folic acid to make their blood, nervous system, and other vital organs. Foods that are rich in folic acid are dark green vegetables, legumes, whole grains, orange juice, and peanuts. Eat foods that have high amounts of folic acid in addition to taking your prenatal vitamin.

### **Foods to Avoid**

#### **Alcohol**

- Alcohol passes through the placenta to the baby.
- A mother who drinks alcohol is at risk for having a baby with fetal alcohol syndrome or fetal alcohol effects, which may include mental retardation.
- Pregnancy is the time to stop drinking alcohol. Ask your health care provider for help.

### **Risks From Food During Pregnancy**

There are 3 specific risks from food that can cause serious illness and death to you or your unborn child: *listeria*, *methylmercury*, and *biotoxins*.

#### **Listeria**

Listeria are harmful bacteria that can grow in your refrigerator at temperatures most other bacteria in food cannot. It causes an illness called *listeriosis*. It can be present in cold, ready-to-eat foods and unpasteurized milk and milk products.

To avoid listeria:

- Do **not** eat hot dogs or luncheon meats unless they are reheated until they are steaming hot.



- Do **not** eat soft, “raw,” or unpasteurized cheeses. Some of these are feta, Brie, Camembert, blue-veined cheeses, and Mexican-style cheeses such as queso fresco, queso blanco, panela, and others – unless the label says they are made with pasteurized milk. Check the label.
- Do **not** eat refrigerated pates or meat spreads.
- Do **not** eat raw or undercooked fish such as sushi, seared tuna, raw oysters, and ceviche.
- Do **not** eat refrigerated smoked seafood **unless** it is in a **cooked** dish such as a casserole. (Refrigerated smoked seafood such as salmon, trout, whitefish, cod, tuna, or mackerel is most often labeled as “nova-style,” “lox,” “kippered,” “smoked,” or “jerky.”)
- Do **not** drink raw (unpasteurized) milk or eat foods that contain unpasteurized milk.



To find out what fish are safe for pregnant women to eat, check the “Healthy Fish Guide” at [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).

### ***Methylmercury in Fish***

Methylmercury is a metal that can be found in certain fish. At high levels, it can be harmful to an unborn baby’s or young child’s developing nervous system.

- It is safe to eat up to 12 ounces a week of fish and shellfish that are low in mercury. These include shrimp, light canned tuna, salmon, pollock, and catfish.
- Do not eat large fish that live a long time, such as shark, tilefish, king mackerel, and swordfish.
- For more information, ask your health care provider for the “Healthy Fish Guide,” or visit [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).

### ***Biotoxins in Shellfish***

Before eating fish, crab, lobster, or other shellfish, check to make sure the waters it came from are safe. Eating contaminated shellfish can cause serious illness or death. To learn more:

- Visit [www.doh.wa.gov/shellfishsafety.htm](http://www.doh.wa.gov/shellfishsafety.htm).
- Or, call the Shellfish Safety Hotline at 800-562-5632.

## Toxoplasma

*Toxoplasma* is a harmful parasite. It causes an illness called *toxoplasmosis*, which can be hard to detect. It can be found in raw and undercooked meat, unwashed fruits and vegetables, soil, dirty cat litter boxes, and outdoor places where cat feces can be found.

- If you have a cat, have someone else change the litter box. If you have to clean it, wash your hands with soap and warm water afterward.
- Wear gloves if you garden or handle sand from a sandbox.
- Do not get a new cat while you are pregnant.
- Cook meat well and to the right temperature.

## Resources

This chapter is a short guide to nutrition and food safety during pregnancy. To learn more, please see:

- U.S. Department of Agriculture (USDA) website for information about a healthy diet during pregnancy: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- The Institute of Medicine website for weight gain recommendations: [www.iom.edu/Reports/2009/Weight-Gain-During-Pregnancy-Reexamining-the-Guidelines.aspx](http://www.iom.edu/Reports/2009/Weight-Gain-During-Pregnancy-Reexamining-the-Guidelines.aspx)
- “Food Safety for Moms-to-Be” on the U.S. Food and Drug Administration (FDA) website: [www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm081785.htm](http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm081785.htm)
- “Healthy Fish Guide” on the Washington State Department of Health website: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)
- The book *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, by Simkin, Whalley and Keppler

### Questions?

Your questions are important. If you have questions about nutrition or risks from food during pregnancy, talk with your health care provider.

