

Información para embarazadas

# Dieta y embarazo



El embarazo es un periodo de intenso crecimiento y desarrollo fetal, así como de múltiples cambios fisiológicos en la madre. Un correcto consumo de micronutrientes y macronutrientes resulta esencial para que todos estos procesos se desarrollen correctamente.

Una dieta no adecuada puede relacionarse con resultados adversos durante el embarazo. Es por eso que se debe seguir una dieta basada en alimentos saludables que aporten los requerimientos nutricionales para una óptima gestación.

## ¿Tengo que comer más durante el embarazo?

Contrariamente a lo que se suele creer, no se trata de comer por dos, sino de comer alimentos de mejor calidad y diversidad. Durante el primer trimestre no se necesita un aumento del aporte calórico de forma global, solo es necesario a partir del segundo trimestre de la gestación y siempre según el apetito que tengas.

## ¿Qué tengo que comer durante el embarazo?

Durante el embarazo no es necesario hacer una dieta específica, lo importante es tener unos buenos hábitos de vida y una alimentación variada y equilibrada, como la dieta mediterránea. Esta dieta se caracteriza por una ingesta elevada de alimentos vegetales como frutas, verduras, pan y cereales (especialmente integrales), legumbres y frutos secos, preferentemente frescos y mínimamente transformados.

También incluye consumos diarios bajos o moderados de huevo y derivados lácteos y sólo pequeñas cantidades de carne roja. Este modelo dietético contiene niveles bajos de ácidos grasos saturados, es rico en carbohidratos, fibra y antioxidantes y tiene un elevado contenido de ácidos grasos monoinsaturados, derivados principalmente del aceite de oliva y pescado.

Si la dieta no es una dieta equilibrada y variada, pueden existir determinados déficits de compuestos y nutrientes que son esenciales para el embarazo.

A continuación te especificamos los nutrientes esenciales que debes consumir durante tu embarazo.

### Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía. Se recomienda que un 50 – 55% de los alimentos que se ingieren al día sean alimentos ricos en hidratos de carbono. Se recomienda distribuir su consumo en cinco tomas diarias.

A continuación, te mostramos una tabla de alimentos con hidratos de carbono.



	<b>Alimentos</b>	<b>Tomas</b>	<b>Comentarios</b>
<b>Cereales/farináceos</b>	Patata, pasta, cereales	3 a 4 tomas/día (comida o cena)	Mejor si son integrales ya que nos aportan fibra que ayuda a prevenir los problemas digestivos.
<b>Legumbres</b>	Judías blancas, lentejas, guisantes, garbanzos	2 a 4 raciones/semana	El aporte de carbohidratos de absorción lenta y de fibra nos sacia y previene la diabetes gestacional.  Además nos aportan proteínas de origen vegetal y vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio y antioxidantes.
<b>Verduras</b>	Brócoli, coliflor, espinacas, zanahoria, tomate, nabo, berenjena	2 a 3 raciones/día	El aporte energético es muy bajo, aunque contiene mucha fibra que mejora el estreñimiento y nos sacia. Además contienen potasio, vitamina C y ácido fólico.
<b>Fruta</b>	Manzana, plátano, kiwi, piña, melón, granada, naranja	2 a 3 raciones/día	Contienen hidratos de carbono en forma de fructosa y fibra soluble, pero son especialmente importantes por su alto contenido en potasio, vitamina C y agua.  Es importante averiguar la ración recomendada por cada tipo de fruta.
<b>Lácteos</b>	Leche, yogur, queso	3 a 4 raciones día	Además de hidratos de carbono, los lácteos también aportan grasas y proteína de alta calidad como la caseína.  Aportan vitamina A, complejo de vitaminas B y calcio.

Cuando elijas carbohidratos prioriza siempre fuentes integrales, así aumentarás la ingesta de fibra y limitarás el número de calorías. En el caso de los lácteos prioriza productos desnatados. Debes evitar los quesos curados y limitar los semicurados.

Se debe prescindir del consumo de hidratos de carbono de absorción rápida, como bollería, galletas, pasteles o bebidas azucaradas, ya que aumenta el riesgo de diabetes gestacional. Déjalos para ocasiones especiales.

## Proteínas

Aunque la cantidad recomendada de proteínas es diferente para cada persona (recomendaciones proteínas al día: 1,1g/kg/día), de forma global se recomienda un consumo bajo de alimentos ricos en proteínas (15-20% del total de la ingesta).

Es mejor distribuir su consumo en dos tomas diarias, aunque a partir del segundo-tercer trimestre, se recomienda incluir una merienda con aporte de proteínas como jamón cocido, pavo o frutos secos, ya que estas necesidades aumentan ligeramente.

A continuación, se muestra una tabla de alimentos con proteínas:



	<b>Alimentos</b>	<b>Tomas</b>	<b>Comentarios</b>
<b>Carnes</b>	Pollo, pavo o conejo	3 a 4 raciones a la semana 1 ración=100g a 150g	Es una buena fuente de proteína, hierro y otras vitaminas y minerales, por eso es muy recomendable variar mucho su consumo.
<b>Pescados</b>	Pescado azul tipo sardinas...	3 a 4 raciones por semana 1 ración = 100 g	Los pescados aportan grasas insaturadas omega-3, como el ácido decosaheptaenoico (DHA), fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Además, los pescados azules y con espina aportan calcio y vitamina D.
	Pescado azul grande: emperador, tiburón y caballa	Máximo una ración por semana	Un aumento de metales pesados como el mercurio o el plomo en la dieta puede causar trastornos en el desarrollo del bebé.
	Marisco	1 o dos tomas por semana	Es una buena fuente de proteína y hierro y contiene muy poca grasa. Sin embargo, en crustáceos, el contenido de colesterol es elevado, por lo que no deben tomarse grandes cantidades.
<b>Huevos</b>		2 a 4 huevos por semana	Contienen proteína de mayor valor biológico, y en la yema hay gran aporte de vitaminas del grupo B, A, D y E. Sin embargo, por su aporte de colesterol directo se recomienda limitar su ingesta.
<b>Frutos secos</b>	Anacardos, avellanas, cacahutes, nueces, almendras	2 a 4 puñados por semana	Aportan proteína de origen vegetal, que es menos aprovechable, y un alto contenido en grasa en forma de omega-3 y oleico muy beneficiosos a nivel cardiovascular. Además su contenido en calcio, fósforo, magnesio, zinc, y vitamina E.
<b>Lácteos</b>	Leche, yogur, queso	3 o 4 raciones al día	Aportan grasas y proteína de alta calidad como es la caseína. Aportan vitamina A, complejo de vitamina B y calcio.

## Grasas

Globalmente se recomienda que del total de alimentos que se ingieren durante el embarazo, las grasas constituyan un tercio de la ingesta (30 -35%). De todos los alimentos ricos en grasa, se recomienda que la gran mayoría de la ingesta de grasas provenga sobretodo de ácido grasos monoinsaturados (aceite), y también de ácidos grasos polinsaturados.



	<b>Alimentos</b>	<b>Tomas</b>	<b>Comentarios</b>
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	Aceite de oliva	3 cucharadas al día	Contiene ácido oleico, vitamina E y otros antioxidantes. Previene enfermedades cardiovasculares como hipercolesterolemia y preeclampsia. Mejora nuestras defensas y es antioxidante. Mejora el control metabólico de la glucosa, previniendo la diabetes gestacional.
<b>Ácidos grasos polinsaturados</b>	Pescado, frutos secos	3 raciones por semana 1 puñado diario de frutos secos	Contienen ácido decosaheptaenoico (DHA), esencial en el desarrollo del sistema nervioso del feto.

Evita el consumo de grasas saturadas presentes en los alimentos de origen animal, ya que pueden suponer más molestias digestivas al inicio del embarazo y un aumento excesivo de peso, con los riesgos que entraña diabetes gestacional, hipercolesterolemia, preeclampsia, etc.

Ejemplos típicos de estos tipos de grasas son la mantequilla, margarina, mayonesa y nata, que deberías limitar a una vez por semana como máximo y evitarlos del todo si es posible.

## ¿Cómo puedo distribuir los diferentes alimentos?

Es aconsejable repartir las comidas a lo largo del día y hacer preferentemente 4 o 5 comidas no copiosas (por ejemplo, desayunar antes de salir de casa, almorzar a media mañana, comer, tomar aperitivo a media tarde y cenar). En esta tabla te mostramos una propuesta de cinco menús semanales.

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Comida</b>	<b>Merienda</b>	<b>Cena</b>
leche soja	1 nectarina	150g. pollo	1 tostada con aceite	150g. salmón
1 naranja	yogur	1 ración de ensalada	1 tajada de queso	1 taza de verduras cocidas
1 tostada integral		1 cucharada de aceite		1 kiwi
40g. jamón serrano		1 boniato		
1 yogur	1 puñado de anacardos	100g. ternera	vaso de leche	1 taza de quinoa
1 taza cereales	zumo de naranja	1 patata	1 plátano	1 taza de verduras
1 bowl de frutas		1/2 aguacate		1 cucharada de aceite
1 huevo cocido		1 tomate picado		
leche con café	1 taza de ciruelas	150g. salmón	2 tajadas de melón	crema de calabacín
1 tostada integral	yogur	1 ración de ensalada		Brocheta de pollo y verduras
1 cucharada de aceite		queso y nueces		
40g. jamón serrano				
1 taza de avena	batido de yogur y plátano	1 taza de lentejas	2 huevos duros	1 ración de ensalada
1 manzana		1 cucharada de aceite		queso
1 vaso de leche		1 jamón de pollo		lata de atún
1 zumo de naranja	1 puñado de nueces	150g. pollo	1 yogur	quiche de verduras
1 tostada de aguacate	1 manzana	100g. pasta	10 fresas	1 pera
1 huevo		1 taza de verduras		

## Ideas para recordar

- Se pueden usar múltiples técnicas para cocinar, pero evita las que comportan mayor cantidad de grasas, y utiliza aceite de oliva tanto como para cocinar como para aliñar.
- Es importante moderar el consumo de sal y preferentemente usar sal yodada.
- Se pueden consumir hasta 200mg de cafeína en un día. Ten en cuenta que una taza de café suele tener entre 60-100mg, una taza de té, 70 mg y una lata de refresco de cola, entre 35 y 45 mg.
- La bebida habitual ha de ser el agua y se aconseja el consumo de 1,5 a 2 litros diarios. Las bebidas energéticas están totalmente desaconsejadas.
- Durante el embarazo no se puede beber ninguna cantidad de alcohol.
- Fumar está contraindicado. Evita lugares y personas que te expongan al humo del tabaco
- Las raciones y frecuencias recomendadas son aproximadas, no te obsesiones con cumplir con cada uno de ellas. Lo importante es mantener una alimentación variada y acercarse a dichas recomendaciones. Puedes usar la dieta de ejemplo para iniciarte.
- Además de seguir una dieta equilibrada, es importante realizar actividad física, al menos 2,5 horas la semana, como por ejemplo, caminar a ritmo medio 45 minutos tres veces por semana. Esto ayudará a que te mantengas en forma y a que tu cuerpo se prepare para el trabajo de parto.

## ¿Tengo que tomar alguna precaución en el cocinado?

No solo es importante seguir las recomendaciones de una dieta equilibrada y variada durante el embarazo, también es importante seguir cuatro normas básicas de seguridad relacionadas con la manipulación de los alimentos, como son:

### 1. Limpiar

Recuerda lavarte bien las manos antes y después de manipular los alimentos, así como lavar los utensilios de cocina y las superficies donde se hayan preparado los alimentos.

En el caso de las verduras y frutas, se recomienda evitar la ingesta de los productos enlatados y listos para comer y que los productos frescos estén lavados de forma minuciosa o, en su defecto, consumirlos tras pelarlos.

### 2. Cocinar

Como norma general, evita la ingesta de comida cruda -a excepción de las ensaladas y frutas-, y la comida precocinada o en conserva, los no enlatados o esterilizados o ahumados que requieran refrigeración. Como norma general, cocina tú misma la comida a temperatura alta, que llegue a los 75°C al interior del alimento.

En el caso de productos lácteos, no consumas quesos blandos, como el queso feta, brie, camembert, quesos azules o quesos de estilo mejicano como el queso blanco fresco, a menos que las etiquetas indiquen que han sido pasteurizados.



### 3. Separar

Evita el contacto de los alimentos no cocinados con los cocinados.

### 4. Enfriar

Prepara los alimentos poco antes de consumirlos. No los dejes a temperatura ambiente durante más de dos horas.

## ¿Tengo que tomar algún suplemento?

Durante el embarazo aumentan todos los requerimientos de vitaminas y minerales. En general, si priorizamos alimentos saludables no hace falta utilizar suplementación con excepción del ácido fólico y, en la gran mayoría de veces, también del hierro.

### Ácido fólico

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (la espina bífida y la anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo tres meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario. El consumo sugerido es de al menos 400 microgramos al día.

Lo puedes encontrar en alimentos como espinacas, acelgas, espárragos, brócoli, aguacate, lentejas, judías, papaya, plátano, fruto secos y cereales.

## Hierro

Se debe asegurar un aporte de hierro diario, tanto durante la gestación como después del parto. Asegúrate de tomar carnes rojas o crustáceos como almejas, berberechos y mejillones, como mínimo dos raciones a la semana.

Aunque el consumo sea óptimo, es muy común recurrir a la suplementación para prevenir carencias. Tu médico determinará cuándo y qué tipo de suplemento será más conveniente.

Para mejorar la absorción del hierro procedente de suplementos, tómallo con el estómago vacío y junto con vitamina C, como el zumo de naranja, pomelo, kiwi o tomate, y siempre sin café o té, ya que reducen su absorción.

La información recogida en este documento se ha elaborado con el objetivo de informar y capacitar a familias y pacientes. En ningún caso sustituye la consulta con el equipo asistencial. Ante cualquier duda, consulta con el/la especialista.

**SJD** Sant Joan de Déu  
Barcelona · Hospital



Miriam Illa Armengol. Obstetra  
Miguel Ángel Morán Gálvez. Obstetra  
Margarita García de Vicuña. Enfermera obstetra

### Área de la Mujer

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00  
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Documento elaborado con la colaboración del equipo de Educación para la Salud.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Septiembre 2020.



**Ayúdanos  
a crecer**



**Hazte donante de  
Sant Joan de Déu**

[www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora](http://www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora)