



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

La Cafeína Puede Incrementar el Riesgo de Aborto Natural Durante El Embarazo

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana ofrece en esta ocasión información última sobre los riesgos de consumir cafeína durante el embarazo.

La cafeína es un estimulante presente en las sodas (colas o bebidas gaseosas), en el café, el té, ciertos caramelos, en los chocolates y la cocoa; en medicinas que se venden con o sin prescripción médica.

Muchas investigaciones se han hecho sobre la cafeína y su influencia en mujeres embarazadas. En 1980 el FDA efectuó un estudio en ratas preñadas y el resultado fue que la cafeína causo en las crías defectos de nacimiento y en la columna vertebral de la cría primera. Aunque los efectos en mujeres embarazadas no eran todavía conocidos la agencia recomendó que las mujeres embarazadas evitaran la cafeína. Desde ese entonces muchos mas estudios han sido efectuados para determinar el efecto de la cafeína en los fetos y los resultados han sido claros.

Gracias a un estudio realizado en mujeres embarazadas de Costa Rica, país en el que se consume mucho café hoy se sabe que la cafeína puede afectar significativamente el peso de los bebes al nacer y; que las mujeres pierden mayor cantidad de hierro. Las mujeres embarazadas siempre pierden mucho hierro y la cafeína al incrementar la perdida del hierro puso a las mujeres y a sus bebes en un riesgo mas alto de contraer anemia.

La cafeína puede atravesar la placenta y afectar al feto. También, debido a que es un diurético puede contribuir a la deshidratación de la madre y por lo tanto a la pérdida de líquidos muy valiosos para el desarrollo del feto.

El bebe una vez nacido puede también afectarse con la cafeína a través de la leche materna.

Varios otros estudios han señalado además que la cafeína puede incrementar el riesgo de aborto de los bebés. Un último estudio llevado recientemente a cabo sobre el tema resulta especialmente interesante porque por primera vez las mujeres llevaron la cuenta de su consumo diario de cafeína desde los inicios del embarazo.

El estudio se efectuó en 1000 mujeres embarazadas entre los 20 y 30 años de edad y el resultado señaló que un consumo diario mayor a 200 mg. dobla el riesgo de aborto de las mujeres. Para evitar este problema, la recomendación de los investigadores es que las mujeres embarazadas, sobre todo durante los primeros cuatro meses de embarazo deberían mantenerse alejadas del consumo no solamente de café sino de cualquier otro tipo de bebida, medicina o alimento que contenga cafeína.

La siguiente lista ofrece un criterio sobre como llevar la cuenta diaria del consumo de cafeína considerando que esta se encuentra en distintos tipos de productos:

Café:

- 1 taza grande de café fuerte contiene **240 miligramos** de cafeína; por lo tanto sobre pasa el límite recomendado para una mujer embarazada.
- 1 taza de café suave puede contener distintas cantidades de cafeína, de acuerdo con el tipo de grano y con el estilo del procesamiento. 1 oz. de café expreso puede contener hasta **64 Mg.** de cafeína. 8 oz. de café instantáneo puede contener también **64 Mg.** de cafeína.

Té:

- 8 oz. de té negro contiene hasta **47 miligramos** de cafeína.
- 8 oz. de té verde contiene entre **30 – 50 Mg.** De cafeína.

Sodas (gaseosas, colas):

- 12 oz. dependiendo de la marca contienen entre **23 y 54 Mg.** de cafeína. Esto incluye a las dietéticas.

Otros:

- 8 oz. de chocolate caliente contiene **8 mg.** de cafeína.
- El chocolate, dependiendo de la marca y el tipo puede contener hasta **130 mg** de cafeína.

Del mismo modo en que algunas personas cuentan las calorías que consumen cada día sería una buena idea que las mujeres embarazadas contaran su consumo diario de cafeína para asegurarse de que el mismo no pasa de los **200 mg.** Para

conseguirlo es indispensable acostumbrarse a leer las etiquetas de lo que consumimos y esto incluye a los medicamentos.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366