



Steve Troxler
Commissioner

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

Joseph W. Reardon
Director

La Dieta en el Embarazo



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con la mejor calidad de vida de la comunidad Hispana, ofrece en esta ocasión ciertas recomendaciones sobre la alimentación durante el embarazo.

¿Qué Comer Durante el Embarazo?

Durante el embarazo la alimentación juega un papel principal en el normal desarrollo del bebé y, en la salud de la propia madre, cuyo organismo se encuentra sometido a una serie de cambios.

Es muy importante comer una variedad de alimentos como son:

Frutas y vegetales (por lo menos 5 porciones diarias); almidón (pan, pasta, arroz, etc.); legumbres (fréjoles, arvejas, lentejas, etc.); proteínas (carnes y aves magras, pescados, huevos, etc.); fibra (pan de cereal, cereales integrales, etc.); lácteos pasteurizados (leche, queso, etc.).

Asegúrese de Consumir Hierro

Las mujeres embarazadas con frecuencia tienen un bajo índice de hierro, por ello es muy importante consumir alimentos que lo contengan en grandes cantidades. Y, Para que el cuerpo absorba adecuadamente el hierro es necesario consumir al mismo tiempo vitamina C, ya sea a través de jugos u otras vías.

Evite Comer Ciertos Alimentos

Existen algunos alimentos que pueden contener bacterias peligrosas como: listeria, salmonela, etc. que pueden ocasionar mucho daño a la salud de una mujer embarazada y también al bebé.

Algunos de los alimentos que deben evitarse son los siguientes:

- **Quesos blandos:** queso fresco, Camembert, Brie.
- **Hígado y Productos derivados del Hígado.** Esto se debe a que el hígado contiene mucha vitamina A y esta vitamina en cantidades excesivas puede afectar al feto. Por esta razón el hígado, a pesar de ser una fuente muy rica de hierro no es recomendable.
- **Paté.** De cualquier tipo, incluido el vegetariano.
- **Carnes crudas o con bajo cocimiento.** Las carnes que no están completamente cocida pueden contener bacterias peligrosas y afectar tanto a la madre como al buen desarrollo del bebé.
- **Huevos crudos o comidas que contienen huevos parcialmente cocidos.** Consuma solamente huevos cuyas claras y yemas se encuentran firmes, bien cocidas. Así evita el riesgo de contraer Salmonela, una bacteria que puede afectar el desarrollo del bebé además de enfermar a la madre.
- **Ciertos pescados:** Los pescados con alto índice de mercurio son peligrosos. Sobre todo: tiburón, pez espada, merlo, caballa. El atún se puede comer en cantidades pequeñas, no más de dos pedazos semanales.
- **Ostras, choros o conchas crudas.** Evite comerlas mientras esta embarazada, ya que pueden contener bacterias o virus peligrosos.
- **Cafeína.** Es recomendable limitar el consumo diario de cafeína. La cafeína se encuentra también en el te y en el chocolate.
- **Alcohol.** Por lo general no se recomienda beber alcohol; o beber 2 unidades semanales. Un vaso de vino equivale a esas dos unidades.
- **Maní.** Su bebé corre un alto riesgo de desarrollar alergias si usted o algunos familiares maternos o paternos sufren de asma o cualquier otra condición alérgica. Si este es el caso es mejor no consumir maní durante el embarazo.

Siempre Recuerde...

- Lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer y luego de manipular carnes crudas. Además, siempre separe las carnes de los demás alimentos. Estas prácticas protegen contra las enfermedades ocasionadas por bacterias alimenticias.
- Use siempre guantes cuando trabaje en el jardín y cuando cambie la litera del gato. Después de realizar cualquiera de estas dos actividades lávese las manos para evitar contagiarse con toxoplasmosis. Esta es una enfermedad infecciosa que se encuentra en las carnes, en las heces fecales de los gatos y en la tierra. La toxoplasmosis puede ocasionar daños irreparables al feto.
- Comer pescado es saludable tanto para la madre como para el buen desarrollo del bebé. Por lo general se recomienda comer pescado dos veces a la semana. Elija siempre entre los pescados bajos en mercurio (tilapia entre otros; camarones) y evite comer los pescados altos en mercurio, ya señalados anteriormente en este artículo.

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