



La alimentación sana en el embarazo

Una dieta variada, con un desayuno fuerte y menos carbohidratos de absorción rápida

En el embarazo aumentan las necesidades nutricionales, pero eso no significa que tengas que “comer por dos”, sino cuidar tu dieta con alimentos sanos. Te contamos cuáles son los imprescindibles durante la gestación con los consejos del doctor Ángel Martínez Ramiro, ginecólogo del Hospital La Milagrosa.



Una alimentación saludable y equilibrada es recomendable para cualquier persona, pero hay ciertos momentos en los que se hace más necesario cuidar lo que se come. Una de estas etapas es el embarazo. El doctor Ángel Martínez Ramiro, ginecólogo del Hospital La Milagrosa, nos explica cuál es la dieta más adecuada para las futuras mamás, qué alimentos no deben faltar y cuáles hay que evitar.

Las embarazadas deben tener un especial cuidado con su alimentación, adecuando la dieta a su nueva situación. La sociedad actual no se alimenta de manera adecuada, nos explica el doctor Ángel Martínez Ramiro, por eso **la alimentación tiene que modificarse en el embarazo**. Primero, puntualiza, porque el bebé necesita determinados nutrientes adicionales y, después, porque la alimentación actual incluye demasiados carbohidratos. “Yo recomiendo cinco o seis comidas pequeñas repartidas a lo largo del

día, que ayudan a evitar problemas como la diabetes gestacional, sin olvidarse de beber más agua”, explica el ginecólogo.

Alimentos básicos para la embarazada

Durante el embarazo **la dieta debe ser rica y variada**, hay que comer con sentido común, señala el doctor Martínez Ramiro, recordando los consejos del doctor Grande Covián. No pueden faltar verduras, pasta, arroz, carne, fruta, lácteos (sin pasarse porque también un exceso es malo). En síntesis, la **dieta mediterránea** sería la correcta para las embarazadas. No hay que olvidar un buen comienzo por la mañana, porque en España -precisa el doctor- el desayuno lo hacemos mal, debería ser más fuerte e incluir proteínas, sin embargo consumimos demasiados azúcares y carbohidratos de absorción rápida.

Respecto a la forma de cocinar los alimentos, el ginecólogo aconseja elegir siempre la más sencilla posible, ya sea a la **plancha o al vapor**, sin picantes ni especias.

Mejor evita tóxicos en el embarazo

Variedad de alimentos, pero no todos por igual, porque algunos hay que tomarlos con precaución. No se trata de prohibir alimentos, pero sí hay que tener cuidado con algunos, señala el ginecólogo de La Milagrosa. Uno de ellos es el azúcar, hay que controlar la cantidad que se toma, igual que ocurre con las grasas. Respecto a la sal, hay que reducirla, pero no evitarla.

Además, recomienda evitar tóxicos, como el alcohol y el tabaco.

Toxoplasmosis, diabetes, exceso de peso

Hay situaciones especiales que obligan a modificar la alimentación durante el embarazo, como algunas patologías que puedan presentar las futuras mamás o que aparezcan durante la gestación.

Hay un excesivo miedo a la [toxoplasmosis](#) entre las embarazadas, cuando por ejemplo es peor el efecto de la [diabetes](#), explica el doctor. Desde hace años, las gestantes tienen claro que deben cocinar bien la carne, por encima de 60°C, que deben comer pescado que antes haya sido congelado para evitar el [anisakis](#) y que tienen que lavar bien las frutas y las verduras antes de consumirlas.

La **diabetes gestacional** requiere un control médico constante durante el embarazo y una alimentación cuidada que evite las subidas muy rápidas de glucosa. Se recomienda repartir la ingesta de hidratos de carbono a lo largo del día con pequeñas comidas y evitar alimentos ricos en azúcares simples.



“En cuanto al **exceso de peso**, creo que el embarazo no es un buen momento para hacer dieta - asegura el doctor- de hecho, las mujeres con sobrepeso no suelen engordar mucho en la gestación. Pero como recomendación general es bueno reducir el consumo de grasas y carbohidratos”.

“Aquellas mujeres que siguen **dietas veganas** pueden sufrir carencias nutricionales que repercutan en el bebé y quizá necesiten suplementos vitamínicos para complementar su alimentación. Por ejemplo, es bueno tomar harinas integrales, que tienen más vitaminas que las blancas y refinadas”, aconseja Ángel Martínez Ramiro.

Pescado y marisco

Respecto a la presencia de [mercurio](#) y sustancias tóxicas en algunas variedades de pescado, el doctor recomienda precaución. “Hay que comer con sentido común, todos sabemos que el mundo desarrollado tiene sus problemas y los alimentos no son tan naturales como nos gustaría, pero no hay que dejarse llevar por la alarma. A lo largo de los años hemos escuchado diferentes corrientes o modas que hacen que se tome más pescado blanco o azul, según la tendencia del momento. Ahora se dice que el pescado azul tiene un exceso de mercurios y tóxicos que pueden ser peligrosos para la salud, pero yo opino que **hay que comer tanto carne como pescado**, cuidando de elegir el sitio de donde vengan para intentar asegurarnos de su calidad”, concluye el doctor.



Cuidado también con los bivalvos, como las almejas o los mejillones, que a veces acumulan tóxicos. Pueden consumirse, pero de vez en cuando. En cuanto al marisco, hay que tener en cuenta que demasiado ácido úrico no es bueno, pero puntualmente se puede tomar marisco sin abusar, explica.

Dieta básica para la embarazada

- Un buen desayuno debería contener, según el doctor Martínez Ramiro, carbohidratos de absorción lenta (leche, fruta, queso, pan) y proteínas (pavo, huevo).
- A media mañana se puede tomar fruta.
- En la comida del mediodía, es recomendable incluir pasta, arroz, legumbres. Los cereales deberían tomarse dos veces por semana.
- A media tarde, la embarazada puede tomar fruta o algo de proteína

