

Pauline Benaroch
Dietista nutricionista

¿Qué comer durante el embarazo?

Consejos para vivir un embarazo sin estrés ni dudas



¡+ 40 recetas
para
disfrutar!

LAROUSSE

Sumario



Unas palabras de Pauline.....	5
-------------------------------	---

Mi alimentación durante el embarazo: manual de uso

• ¿Qué sucede durante el embarazo?.....	8
• Todo sobre las necesidades nutricionales durante el embarazo	11
• Mi método de los «9 meses» para equilibrar la dieta	32
• La importancia de una microbiota sana.....	39
• Todo sobre los trastornos del embarazo.....	42
• Casos especiales.....	50
• Alimentos con los que tener cuidado.....	58
• Preparación posparto	64

Pasemos a la cocina: recetas

Desayunos

• Panqueques integrales con pepitas de chocolate.....	68
• Granola y queso fresco	70
• Banana bread	72
• Tortilla de espinacas y feta	74
• Egg muffins.....	76

Platos

• Tajín de pollo con aceitunas y limón confitado.....	78
• Ternera con cebolla y arroz.....	82
• Hamburguesas con patatas	84
• Risotto de pasta con jamón y puerros	86
• Pizza con IG bajo.....	88
• Quiches para todos los gustos.....	92
• Lomo de bacalao con coliflor asada y salsa de tahini	94





• Verduras y pescado al vapor con salsas gourmet.....	96
• Salmón a la toscana con arroz negro.....	98
• One pot orzo con gambas y champiñones.....	100
• Tostadas gourmet.....	104
• Makis para embarazadas.....	106
• Ensalada de fideos con pepino y salsa de sésamo y jengibre	108
• Panqueques de verduras	110
• Grilled cheese de cheddar y velouté de calabaza.....	114
• Shakshuka y pan de pita casero.....	116
• Crumble de verduras de invierno.....	118
• Ensalada de patata, judías verdes y huevos.....	120
• Tarta de higos y tomates con velouté de guisantes, menta y queso de cabra.....	122
• Gratén de verduras.....	124
• Buddha bowl vegetariano.....	126

Postres

• Arroz con leche con un IG bajo.....	128
• Mousse de chocolate sin huevos crudos.....	130
• Púdines de tapioca con mango y leche de coco.....	132
• Tiramisú especial para embarazadas.....	134
• Clafoutis de pera.....	136
• Pastel de ángel superesponjoso	138
• Brioche con un IG bajo.....	140
• Muffins proteicos de chocolate.....	142
• Yogur helado con chocolate al estilo mendigos.....	144



Tentempiés y bebidas

• Barritas energéticas.....	146
• Hummus clásico	148
• Hummus de aguacate.....	148
• Crackers con semillas sin gluten.....	150
• Smoothie antináuseas	152
• Bebida rehidratante.....	152
• Caldo de pollo rico en colágeno	154
• Chocolate caliente rico en colágeno.....	154

Índice por ingrediente.....	156
-----------------------------	-----



Unas palabras de Pauline

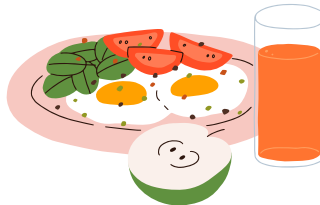
Este libro es mucho más que una simple guía culinaria para mujeres embarazadas. Es una invitación a explorar los beneficios de una dieta equilibrada y sabrosa durante todo el embarazo. Como gran apasionada de la cocina, comparto en él mis conocimientos y mi experiencia como dietista perinatal para ayudar a las futuras madres a superar los trastornos del embarazo y resolver sus dudas y preguntas. También presento 40 recetas para disfrutar, especialmente pensadas para ellas, fáciles de preparar y adaptadas a las necesidades nutricionales de esta época única.

***Qué comer durante el embarazo* es fruto de mi pasión por la cocina y mi compromiso con la salud materna. Este libro se ha creado para inspirar e informar a las futuras madres durante este viaje tan especial. Será tu aliado para reforzar la confianza y brindarte las herramientas necesarias para vivir un embarazo satisfactorio y saludable.**

Pauline Benaroch

@leshealthymamas
www.paulinebenaroch.com

***Mi alimentación
durante
el embarazo:
manual de uso***



NOTA

Antes de seguir cualquier recomendación sobre suplementos alimenticios o determinados consejos médicos debe consultarse con el facultativo o la comadrona.

¿Qué sucede durante el embarazo?

Además de la increíble «creación» de un pequeño ser humano y el aumento de tamaño del útero, durante el embarazo se producen muchos cambios fisiológicos.

Centrémonos en las necesidades energéticas

A lo largo del embarazo, tradicionalmente dividido en 3 trimestres, se produce una adaptación metabólica que permite compensar determinadas carencias nutricionales.

Sobre una base media de 1800 a 2000 kcal para una mujer (más o menos, dependiendo de la edad, la estatura y la actividad física), las necesidades energéticas se incrementan aproximadamente en:

- **70 kcal/día durante el primer trimestre**, que corresponde sobre todo al desarrollo del embrión, de sus órganos y al almacenamiento de nutrientes.

- **260 kcal/día durante el segundo trimestre**, que son necesarias para la maduración de los órganos del feto y el uso de las reservas maternas.
- **500 kcal/día durante el tercer trimestre**, como el feto se desarrolla con mucha rapidez, la mujer embarazada ve como sus necesidades energéticas y nutricionales aumentan significativamente.

Estas necesidades son un poco mayores si se trata de un embarazo múltiple (ver p. 56).

Estos valores son promedios de promedios y, por tanto, solo teóricos. No dudes en consultar con tu médico, comadrona o dietista si tienes alguna pregunta.

¿Qué sucede durante el embarazo?

¿Qué aumento de peso?

El embarazo se acompaña de un aumento de peso que varía dependiendo de la mujer, en torno a una media de 12 a 16 kg para una mujer con un índice de masa corporal (IMC) dentro de los valores de referencia. Corresponde al peso del bebé, sus apéndices (placenta, cavidad amniótica), los tejidos cuya masa aumenta durante el embarazo (útero, mamas), el líquido corporal y las reservas de grasa, para la producción de la leche materna.



Mi alimentación durante el embarazo: manual de uso

Tu peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado durante el embarazo
Estás por debajo de los valores de referencia (IMC < 18,5)	de 12,5 a 18 kg
Tu peso está dentro de los valores de referencia (IMC entre 18,5 y 24,9)	de 11,5 a 16 kg
Tienes sobrepeso (IMC entre 25 y 29,9)	de 7 a 11,5 kg
Tienes obesidad (IMC > 30)	de 5 a 9 kg

Todas las mujeres y todos los embarazos son diferentes, estas cifras no son valores exactos y pueden variar de una mujer a otra: ¡no te compares!

Cambios urinarios y digestivos

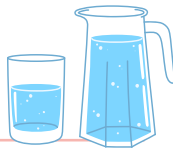
Durante el embarazo, se incrementa el tamaño y el peso de los riñones. Su funcionamiento aumenta para hacer frente al mayor flujo sanguíneo: la cantidad de sangre filtrada por los riñones de la mujer embarazada aumenta así entre un 25 y un 30 %.

Alrededor de la semana 20 de amenorrea, la progesterona, cuya acción relajante provoca la dilatación de las cavidades renales y de los uréteres, favorece la estasis urinaria (el residuo

de orina no evacuado), lo que puede incrementar el riesgo de infección urinaria. Al mismo tiempo, el útero comprime cada vez más la vejiga, lo que provoca una disminución de su volumen y, en consecuencia, unas ganas de orinar frecuentes.

En términos de digestión, la naturaleza está tan bien diseñada que la capacidad de absorción de ciertos nutrientes en el intestino aumenta durante el embarazo. Es, en particular, el caso del calcio, que facilita el crecimiento fetal.

Todo sobre las necesidades nutricionales durante el embarazo



Hidratación

¿Por qué es importante la hidratación durante el embarazo?

El líquido corporal aumenta una media de 6 a 8 litros durante el embarazo. Esta agua se encuentra en el líquido amniótico del feto, que está constituido principalmente por agua, la placenta y el volumen sanguíneo (incrementado en casi un 50 %).

A medida que aumenta el volumen sanguíneo, es necesario mantener una buena hidratación:

- **Para garantizar una buena circulación sanguínea** y proporcionar suficiente oxígeno al bebé.
- **Para ayudar a transportar nutrientes al feto.**
- **Para mejorar la digestión** (lo que previene el estreñimiento, muy común durante el embarazo).
- **Para prevenir muchas dolencias:** hemorroides, calambres, cefaleas, etc.

- Durante el embarazo, se recomienda beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día.

Mis consejos para beber más

- **Empieza el día bebiendo un vaso de agua grande.**
- **Ten siempre a la vista una botella y llénala periódicamente.**
- **Programa una alarma varias veces al día para comprobar tu consumo.**
- **Perfuma el agua con frutas, verduras, hierbas aromáticas, especias, infusiones..., y deja reposar durante unas horas o toda la noche.**

Aunque el agua debe ser la bebida principal del día, otras pueden ayudarte a cubrir tus necesidades hídricas: infusiones u otras bebidas sin azúcar, smoothies, caldos y sopas... También puedes contar con alimentos naturalmente ricos en agua, como el pepino, el melón o la sandía.

¿Sabías que...?

El agua, que representa de promedio el 60 % del peso corporal, es el principal constituyente del cuerpo humano.

CENTRÉMONOS EN LA CALIDAD DEL AGUA

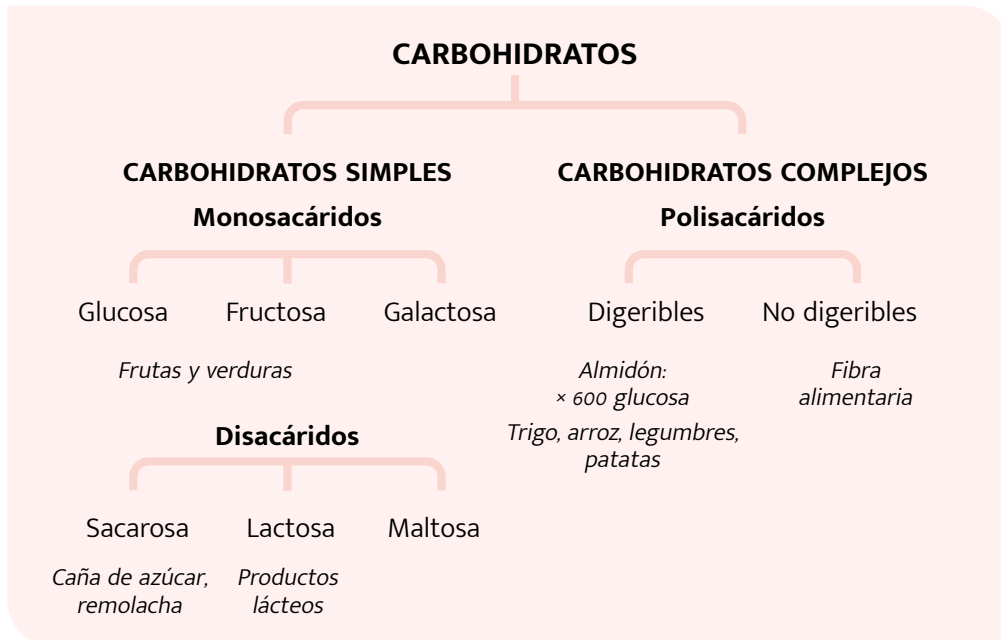
En España, el agua de red se considera «potable», lo que significa que en general es apta para el consumo humano, pero no ofrece necesariamente la calidad requerida para los bebés y las

mujeres embarazadas. Puede contener restos de pesticidas, residuos de antibióticos u hormonas, productos químicos, etc., que pueden alterar determinadas funciones hormonales.

Por tanto, antes del embarazo y a lo largo de este, durante la lactancia y para niños de hasta 2 años, **se recomienda consumir agua de manantial ligeramente mineralizada o agua filtrada** (filtros de ósmosis inversa, filtros de gravedad, filtros cerámicos o de carbón activado).

Carbohidratos

Los carbohidratos, o glúcidos, son cadenas más o menos largas de partículas elementales (principalmente, glucosa, fructosa y galactosa). Se pueden clasificar en carbohidratos simples y carbohidratos complejos, según el número de partículas elementales que los constituyan (ver a continuación).



Todo sobre las necesidades nutricionales durante el embarazo

¿Por qué son importantes?

Las necesidades de carbohidratos representan entre el 40 y el 55 % de las calorías diarias. **Su función principal es aportar energía:** 1 g de carbohidratos aporta 4 kcal.

El organismo utiliza carbohidratos en forma de glucosa. Todos los carbohidratos simples o complejos se transforman en monosacáridos durante la digestión para que puedan pasar a la sangre (en los intestinos). Los monosacáridos absorbidos, distintos de la glucosa, se transforman en glucosa en el hígado.

La glucosa se distribuye por todo el cuerpo a través de la sangre para ser utilizada directamente por todas las células (músculos, cerebro, etc.) y especialmente por las células nerviosas. La glucosa es la **única** fuente de energía del cerebro (este no puede emplear grasas). Por este motivo, el nivel de glucosa en sangre (o glucemia) debe mantenerse por encima de 0,70 mg/l (ver p. 52).

¿Y durante el embarazo?

- **Los carbohidratos ayudan a mantener la masa muscular.** Si no se consume la cantidad suficiente, el organismo recurre a los músculos para obtener energía (lo que se debe evitar, porque resulta agotador).
- **Proporcionan energía a la madre** para su uso inmediato para el desarrollo del bebé.

¿En qué alimentos se encuentran?

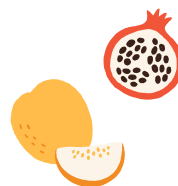
- cereales (integrales y refinados);
- todos los alimentos a base de harina: pan, pasta, tortillas de maíz, panqueques, galletas saladas...
Decántate por los de harinas semiintegrales (el pan de masa madre es un auténtico plus);
- frutas: los frutos rojos en particular también son una gran fuente de fibra;
- verduras ricas en fécula (maíz, patatas, boniatos);
- legumbres:* alubias blancas y rojas, garbanzos, lentejas;
- leche y yogures:* contienen lactosa, que es un disacárido y, por tanto, pueden contribuir a las variaciones en los niveles de glucemia.



CENTRÉMONOS EN LA FRUCTOSA

La fructosa se encuentra de forma natural en las frutas y las verduras, la miel, el sirope de agave, etc., pero también en muchos productos industriales en forma de jarabe de fructosa. En exceso, puede aumentar los niveles de triglicéridos en sangre (factor de riesgo de enfermedad cardiovascular).

Durante el embarazo, el consumo excesivo de fructosa se asocia con mayores riesgos de obesidad, hipertensión y síndrome metabólico para el feto en la edad adulta.



* Estos alimentos se diferencian de los demás porque, además de los carbohidratos, contienen muchas proteínas que limitan el aumento repentino de los niveles de glucemia y, por tanto, deben incluirse en la dieta.

CENTRÉMONOS EN LA FIBRA

La fibra es un componente alimentario esencial aparte que pertenece a la familia de los carbohidratos.

A diferencia del resto de carbohidratos, no aporta energía al organismo porque no es digerible. Sin embargo, algún tipo desempeña un papel esencial en la digestión, al alimentar directamente a las bacterias beneficiosas de nuestra microbiota, llamadas prebióticos.

¿Cuál es su papel?

- **Aumenta la sensación de saciedad.**
- **Favorece una buena salud cardiovascular.**
- **Regula los niveles de glucemia** ralentizando la digestión de los carbohidratos (y así previene la aparición de diabetes gestacional).
- **Favorece el equilibrio de la flora intestinal.**
- **Ayuda a combatir el estreñimiento.**
- **Contribuye a reducir el riesgo de cáncer colorrectal.**
- **Interviene en el buen funcionamiento del sistema inmunitario**, porque una microbiota sana significa un sistema inmunitario sano.

¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos y en fibra?

Los siguientes alimentos son especialmente interesantes: permiten un aporte de carbohidratos de excelente calidad, ya que van acompañados de muy buenas cantidades de fibra.

Contenido de fibra por 100 g de estos alimentos:

- avena (harina, copos, salvado): 10 a 16 g;
- cebada: 17 g;
- centeno: 15 g;
- legumbres (alubias, lentejas): 10 g;

- higos secos, ciruelas pasas: 5 a 10 g;
- fruta fresca: 1 a 2,5 g (aguacate: 4 g, frutos rojos: 5 g);
- verduras frescas: 1 a 4 g (alcachofa: 5 g);
- semillas (calabaza, girasol, chía): 1 a 34 g;
- semillas oleaginosas (nueces, avellanas, almendras): 6 a 16 g;
- panes integrales (plus extra para el pan de masa madre): 7 g;
- alimentos integrales con almidón: 4 g;
- alimentos con almidón resistente (ver p. 15).



Las recomendaciones de consumo de fibra son de 30 g/día como mínimo.

¿Cuál es el impacto de los carbohidratos en el organismo?

¿Qué es el índice glucémico?

Si bien los carbohidratos se han clasificado durante mucho tiempo en simples o complejos, los científicos se han dado cuenta de que esto no ilustra bien su efecto en el organismo. **Actualmente, se clasifican según su índice glucémico (IG), es decir, su capacidad para aumentar el nivel de glucosa en sangre** (la glucemia).

Aunque todos los carbohidratos son fuentes de glucosa, no afectan los niveles de glucemia del mismo modo. En general, los carbohidratos simples tienden a aumentarla de forma rápida, mientras que los complejos lo hacen de manera variable.

El IG de un alimento permite evaluar la tasa de absorción de su glucosa. Esta se mide en una escala de 0 a 100 y es bastante diferente del nivel de carbohidratos de los alimentos.

Por debajo de 55, hablamos de IG bajo; entre 55 y 70, de IG moderado, y por encima de 70, de IG alto. Cuanto mayor sea el IG de un alimento, más rápida y bruscamente aumentará el nivel de azúcar en sangre.

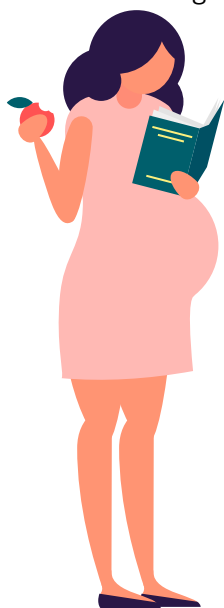
Diferentes parámetros influyen en el IG de un alimento: la naturaleza de los carbohidratos, el carácter fisicoquímico del almidón, el modo de cocción, el procesamiento industrial, la presencia de determinadas fibras o lípidos... A estas nociones tan técnicas, se le suma una sensibilidad individual al IG, que varía mucho de un individuo a otro.

Los límites del IG

El IG de un alimento por sí solo no es suficiente para determinar su impacto sobre los niveles de glucosa. Por ello, **los nutricionistas utilizan un segundo parámetro: la carga glucémica (CG).**

La carga glucémica es un concepto que merece mucha más consideración. Si el IG nos proporciona información sobre la calidad de los carbohidratos de un alimento, la carga glucémica refleja la realidad del plato: tiene en cuenta el IG y la porción ingerida de carbohidratos. En concreto, refleja la capacidad de un alimento para elevar el nivel de glucemia en función de la porción consumida: el hecho de que un alimento tenga un IG bajo no significa que podamos comerlo tanto como queramos.

Las investigaciones han demostrado que las mujeres que toman comidas de baja carga glucémica ganan menos peso y dan a luz a bebés de menor peso que aquellas que toman comidas de alta carga glucémica.



¿Cómo equilibrar la glucemia durante el embarazo?

El control de la glucemia es esencial durante el embarazo. Cuando hablamos de glucemia o carbohidratos, solemos pensar en diabetes o diabetes gestacional (ver p. 50). Sin embargo, según los estudios publicados, resulta evidente que todas las mujeres embarazadas deben prestar atención a su consumo de carbohidratos.

El aumento progresivo de las hormonas placentarias provoca la resistencia del organismo a la acción de la insulina. Este fenómeno normal hace que la glucosa esté más disponible para el desarrollo del feto. Para compensarlo, el páncreas secreta más insulina. En el caso de la diabetes gestacional, la sensibilidad a la insulina (a menudo) disminuye durante la segunda mitad del embarazo y el páncreas no siempre es capaz de compensarla. Ello da como resultado una hiperglucemia de diversa gravedad.

Algunos consejos para reducir la carga glucémica de una comida:

- **Come un poco de harina y cereales integrales** o semiintegrales.
- **Añade grasas buenas y omega 3:** pescado azul y aceites vegetales (lino, nueces, colza, etc.).
- **Completa con fibra:** verduras y legumbres.
- **Incorpora proteínas.**
- **Limita la cocción** y favorece las cocciones al dente.
- **Consume alimentos ricos en almidón en forma de almidones resistentes** (cocidos y enfriados durante al menos 6 horas y eventualmente recalentados sin reiniciar la cocción).

¡Ah, el azúcar!

Es imposible evitarlo por completo; además, ¿quién querría evitarlo? ¡Con frecuencia lo necesitamos para nuestra salud mental! Con moderación no te hará daño a ti ni a tu bebé. Se recomienda a las mujeres limitar el consumo de azúcar a 20 g al día de promedio. No existen recomendaciones específicas para el embarazo, pero las investigaciones demuestran que su consumo excesivo no es bueno. Por tanto, es importante limitar el consumo de azúcar añadido, sin estresarse. La dosis máxima recomendada se alcanza con rapidez: de ahí la importancia de saber leer las etiquetas (ver p. 38).

Azúcares añadidos versus azúcares naturales

Los azúcares añadidos, como su nombre indica, se han agregado a las preparaciones para modificar el sabor, la textura o el tiempo de conservación: son los que queremos evitar.

Los azúcares naturales, en cambio, están presentes de forma natural en las frutas, las verduras, los lácteos (lactosa) y las semillas (y sus derivados). Estos alimentos también son ricos en fibra, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y antioxidantes. Por tanto, no hay que evitarlos a toda costa, tan solo su exceso (¡como todo!).

- **Limita los azúcares añadidos en tus alimentos diarios.** Ello debería ser relativamente fácil si sigues mis consejos y te concentras en alimentos integrales y naturales. El azúcar que contienen los alimentos de forma natural no cuenta en los 20 g de azúcares añadidos al día.
- **Elige la procedencia del azúcar.** Así, si eres golosa y sabes que necesitas una nota dulce al final de una comida, tenlo en cuenta. En lugar de elegir un yogur aromatizado, opta por un yogur natural para poder comer un poco de chocolate o algún dulce más tarde.

Proteínas

Las proteínas son los «ladrillos» del organismo. Permiten producir los músculos, los huesos, el cabello, las uñas, la piel (todos los órganos), pero también las hormonas, las enzimas, los anticuerpos, etc.

Estas son secuencias de aminoácidos. Hay 20 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales (9 en los niños): solo se obtienen a través de los alimentos, ya que el organismo es incapaz de sintetizarlos. Estos se denominan: valina, leucina, isoleucina, treonina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, e histidina en el caso de los niños.

Ciertos aminoácidos no esenciales pasan a serlo durante el embarazo, como la glicina (ver p. 56), cuyas necesidades aumentan considerablemente durante este periodo.