



# COMER BIEN CUANDO SE ESTÁ ESPERANDO

**Heidi Murkoff**  
y Sharon Mazel

Revisión técnica: Dra. Raquel Nogués

*Responsable de la Unidad de Nutrición del  
Centro Médico Teknon, Barcelona*

 Planeta

# Índice de materias



**INTRODUCCIÓN:  
LA IMPORTANCIA  
DE COMER BIEN ..... XI**

**Primera parte:  
Comer bien ..... 1**

---

**CAPÍTULO UNO:  
COMER BIEN PARA DOS ..... 2**

- ▲ **Comer bien: ¿En qué se beneficia el bebé?**
- ▲ **Comer bien: Cómo se beneficia la madre**  
El ABC sobre cómo comer bien durante el embarazo
- ▲ **Así pues, ¿qué significa exactamente comer bien?**
- ▲ **¿Lista para empezar?**

**CAPÍTULO DOS:  
COMER BIEN PARA  
UN BUEN EMBARAZO ..... 12**

- ▲ **Las náuseas matutinas**  
Variedad y náuseas matutinas • La solución de las seis comidas
- ▲ **Antojos de alimentos**  
Intente aplicar algunos cambios • No coma estos alimentos
- ▲ **Aversión a algunos alimentos**
- ▲ **Estreñimiento**  
Gran amigo de piel rugosa • La cuchara ante todo • Dolor anal
- ▲ **Gases**  
Intente aplicar algunos cambios
- ▲ **Ardor de estómago**  
Aliviar el ardor de estómago

▲ **Cansancio**

El ABC sobre cómo combatir el cansancio • Las dos caras del cansancio

- ▲ **¿Qué está comiendo? Tal vez sea lo que está comiendo**

**CAPÍTULO TRES:  
AUMENTO DE PESO SALUDABLE  
PARA AMBOS ..... 38**

- ▲ **¿Cuánto peso debería ganar?**
- ▲ **Ganar peso al ritmo adecuado**  
Cálculo del IMC • Ritmo de ganancia de peso • Qué hacer y qué no respecto al control de peso
- ▲ **Los inconvenientes de ganar un peso insuficiente**  
¿Debo preocuparme de mi peso?
- ▲ **Los inconvenientes de ganar un peso excesivo**
- ▲ **Así pues, ¿adónde va todo el peso que gano?**
- ▲ **Cómo controlar el peso**  
Anote sus incrementos de peso
- ▲ **Si engorda demasiado**  
Consejos para las que ganan mucho peso • Luchar contra las grasas de forma eficaz
- ▲ **Si no engorda lo suficiente...**
- ▲ **Si está ganando el triple... o más**  
El largo camino de vuelta
- ▲ **Ame su cuerpo de embarazada**  
Los niños son así

**CAPÍTULO CUATRO:  
LOS NUTRIENTES QUE  
FORMAN AL BEBÉ ..... 57**

- ▲ **Un bebé en formación**  
El funcionamiento de la placenta

▲ **Enciclopedia de las vitaminas y los minerales**

¿Qué es un ug? • No saque cuentas • Pánico a los alimentos enriquecidos

▲ **Además de vitaminas y minerales**

**CAPÍTULO CINCO:  
LA DIETA DEL EMBARAZO . . . . 74**

▲ **Nueve principios básicos para una alimentación sana**

Mi bebé, ¿el parásito? • No rechace los carbohidratos • Reduzca el azúcar

▲ **La docena diaria del embarazo**

El verdadero significado de comer por dos • Divida, combine y vencerá • Agitar antes de usar • Realidad visual • Cuéntelos una y otra vez • El tamaño de la ración no lo es todo • Una manzana (y dos zanahorias y un bol de brécol) al día • No vaya contra los cereales • ¿No hizo la lista? • Grasas y verduras combinan bien • Una grasa fabulosa • Tómeselo con una pizca de sal • Agua, agua a todas horas • Deje de sentirse culpable • De lo ideal... a la realidad • Ataque los tentempiés

**CAPÍTULO SEIS:  
LAS GOURMETS  
ILUSIONADAS . . . . . 108**

▲ **Test de sus hábitos alimentarios**

Querido diario de comidas

▲ **Combinar para mejorar**  
Planificación

▲ **Reserve las existencias de la cocina**

▲ **Cómo comprar para tener una despensa saludable**

▲ **Pasear por el supermercado**  
Un buen huevo

▲ **Alimentos de buena calidad**  
Aliños con fundamento • Cómo conservar las vitaminas • Las ventajas del microondas • Toda la verdad sobre

el trigo integral • Las legumbres y los gases • ¿Paso de los cacahuetes? • Sembrar semillas • Los peligros de las hierbas • La prueba está en el pigmento • La alegría de la soja • Consejos sobre la grasa de la carne • Carne de vaca alimentada con pasto

▲ **Detectives de etiqueta**

Las etiquetas con letra grande • Cómo definir lo que viene en las etiquetas • Cómo guardar los alimentos • ¿Barra libre?

**CAPÍTULO SIETE:  
LA SEGURIDAD  
ALIMENTARIA  
EN EL EMBARAZO . . . . . 151**

▲ **Mantener la cocina desinfectada**

La comida casera es la más sana... ¿o no? • ¿Comida para llevar?

▲ **Cómo conservar los alimentos**

El juego de las fechas

▲ **Frutas y verduras seguras**

¿Fobia a las frutas y verduras? • Pasteurizado, por favor • Su pequeño brote no necesita brotes

▲ **Carne, pollo y pescado seguros**

El mito de la carne enjuagada • ¿Qué comió el pollo que voy a comerme? • ¿Y ahora me lo dices? • ¿Ya está bien hecho? • El moho y las futuras madres

▲ **Productos lácteos seguros**

Alerta frente a la listeriosis

▲ **Huevos seguros**

Cómo escoger los productos lácteos

▲ **¿Qué no se puede consumir?**

Mala combinación • ¿Usar bebidas alcohólicas para cocinar? • Sustitución de ingredientes en la salsa • Pruebe estos sustitutos • ¿El pescado es pescado?

▲ **Consuma con precaución**

El auge de la biotecnología • ¿Qué dulzura! • ¿Supone el té un problema? • ¿Energía en una lata?

**CAPÍTULO OCHO:  
COMER BIEN EN TODO  
MOMENTO Y  
LUGAR ..... 178**

- ▲ **En el trabajo**  
¿Qué hay de comer?
- ▲ **En los viajes**  
Atiborrarse
- ▲ **Cuando coma fuera de casa**  
¿Qué hay en el menú?
- ▲ **En las fiestas**
- ▲ **Durante las fiestas**
- ▲ **Con muy poco dinero**
- ▲ **Con muy poco tiempo**

**CAPÍTULO NUEVE:  
COMER BIEN EN CUALQUIER  
SITUACIÓN ..... 200**

- ▲ **Cuando esté enferma**  
Toda prevención es poca
- ▲ **Si su embarazo es múltiple**
- ▲ **Si es vegetariana**  
Vegetarianas, no tengáis miedo
- ▲ **Si no tolera los productos lácteos**  
Compruebe su intolerancia
- ▲ **Diabetes gestacional**
- ▲ **Cuando tenga que guardar cama**

**CAPÍTULO DIEZ:  
COMER BIEN DURANTE  
EL POSPARTO ..... 215**

- ▲ **La dieta del posparto**  
No olvide su DHA
- ▲ **Comer bien durante la lactancia**  
¿El recién nacido no le deja levantar cabeza? • Las vitaminas y la madre lactante • ¿Qué contienen los cacahuetes? • La vegetariana durante la lactancia • ¿Da el pecho a mellizos (o más bebés)?
- ▲ **Cómo perder peso en el posparto**

**CAPÍTULO ONCE:  
COMER BIEN PARA  
UN FUTURO BEBÉ ..... 231**

- ▲ **¿Por qué programarlo?**  
Conexión entre carbohidratos y concepción
- ▲ **Añadir**  
¿Alimentos fértiles?
- ▲ **Reducir**  
La dieta de antes del embarazo
- ▲ **Ganar peso de forma controlada**

**Segunda parte:  
Cocinar bien ..... 237**

**DESAYUNOS ..... 239**

- Más rellenos con huevo • Tortilla sin yema • Jarabes de fruta rápidos • Patata caliente

**MAGDALENAS ..... 255**

- Magdalena en cualquier momento • Fruta y frutos secos para las magdalenas • El poder de la harina • Matemáticas en las magdalenas • El arte de la concentración • ¿No le convencen los zumos concentrados?

**BOCADILLOS ..... 265**

- Ingrediente para untar: "mostaza con albaricoque" • Todo bien lavado • El tueste de los frutos secos • Cómo llenar la bolsa del almuerzo

**SOPAS Y CHILES ..... 280**

- ¿Siente ardor de estómago? • Haga de la sopa una comida • Envuélvalo, me lo como aquí • Sopas vegetales

**PASTA ..... 298**

- Los tipos de pasta • ¿Cuánta pasta? • ¿Está cansada del pollo? • Pasta al momento • Secretos de las salsas

**ENSALADAS . . . . . 313**

Ensalada suficiente, nutrientes asegurados • Mejorar la vinagreta balsámica • Virutas rápidas • Cómo aliñar ensaladas • Sólo zanahorias • El origen del problema • Y además, picatostes

**CARNE . . . . . 335**

¿Quiere más ternera? • Cocine un día y coma toda la semana • El rehogado aún más fácil

**AVES . . . . . 349**

¿Pechugas más grandes? • Cocinar alimentos envueltos

**PESCADO Y MARISCO . . . . . 367**

¿Pescado? • Salsa de pepino • Comidas en un minuto • Pescado asado • Salsa rápida

**VERDURAS Y GUARNICIONES . . . . . 390**

Cocción al vapor inteligente • Verduras en un momento • Patatas al microondas • Verduras fenomenales • El juego de los cereales

**BATIDOS Y CÓCTELES SIN ALCOHOL . . . . . 422**

Zumos de cítricos sin ácido • Los batidos sientan bien

**POSTRES . . . . . 431**

¿No quiere frutos secos? • Relájese, es sólo lino • Guárdelo en el congelador • ¿Dulces sueños? • Cómo espesar las tartas • ¿Puede superarlo? • Enrollar la masa

**TABLA DE EQUIVALENCIAS . . 454****ÍNDICE GENERAL . . . . . 455****ÍNDICE DE RECETAS . . . . . 463**

# Comer bien para dos

**¡FELICIDADES!** La línea de esa prueba de embarazo que compró en la farmacia se volvió rosa, la visita al médico confirmó el resultado y ha marcado en el calendario la fecha prevista de parto con un gran círculo rojo. Y ahora, mientras está recostada y lo asume todo, probablemente esté contenta pero algo asombrada (y algo anonadada) por la grandeza de lo que ha ocurrido y de lo que está por llegar (todo eso y, a buen seguro, algo mareada). Sea como sea, su cuerpo acaba de embarcarse en uno de los viajes más maravillosos de la vida: el embarazo. Durante unos ocho meses, su bebé crecerá partiendo de una simple célula hasta convertirse en varios miles de millones, y de una gota sin forma e imperceptible a simple vista surgirá un recién nacido hermoso y adorable.

¿Qué puede hacer para que este viaje sea lo más seguro posible? ¿Cómo puede ayudar a que esa masa de células que se dividen sin cesar se transforme en el hermoso bebé que un día

tendrá en sus brazos? ¿Y cómo puede asegurarse de que nazca lo más sano posible?

Existen muchas formas de ofrecer a su bebé un buen comienzo desde

esta temprana etapa del viaje (incluso mientras la única prueba que tiene de su embarazo es esa línea rosa, y tal vez los vómitos en el baño). Es aconsejable acudir al médico en cuanto se sabe la noticia, así como dejar de fumar, de beber alcohol y otros hábitos que pueden reducir las posibilidades de que su bebé nazca sano. Y comer bien durante todo el embarazo.

Por supuesto, probablemente ya sabrá que mantener una dieta sana durante el embarazo ayudará a la formación de un bebé sano. Es posible que ya tenga claro que alimentarse bien durante el embarazo es una prioridad y tal vez no necesite convencerse.

Pero existe una relación de peso entre los resultados de una buena alimentación y los de un buen embarazo (más importante de lo que pueda creer). Los científicos insisten casi a diario en que los descubrimientos acerca de los muchos aspectos del desarrollo del bebé y de su futuro bienestar evidencian que están influenciados por la dieta de la madre. Y como no podía ser de otra forma, lo que es bueno para el bebé también lo es para la madre. La investigación sigue demostrando que comer de forma saludable puede hacer que el embarazo sea más seguro y agradable.

## Comer bien: ¿En qué se beneficia el bebé?

**C**REE QUE VA A EXPERIMENTAR muchos cambios durante los nueve meses de gestación. Pues imagínese lo que le ocurre al feto durante esas 40 semanas. Las células se dividen a una velocidad increíble; los órganos se forman; los sistemas circulatorio, digestivo y urinario, entre otros, se desarrollan, y los sentidos (oído, vista, gusto y olfato) adquieren forma. Y a partir de su alimentación, el bebé contará con las vitaminas, minerales, calorías, proteínas, líquidos y otros nutrientes necesarios para todo ese crecimiento y desarrollo. Aunque la mayoría de bebés crecen y se desarrollan incluso aunque la madre se nutra

mal, cada vez hay más estudios que demuestran que, de media, las dietas saludables hacen que nazcan bebés más sanos.

Tenga en cuenta que una alimentación sana es uno de los mejores regalos que puede ofrecerle a su futuro bebé. Y es un regalo que sin duda le durará toda la vida. Su alimentación puede afectar a muchos aspectos de la salud de su futuro bebé, como los siguientes:

**El desarrollo del cerebro del bebé.** Mientras que el desarrollo de la mayoría de órganos está relativamente terminado a mitad de embarazo, el



cerebro del bebé entra en la recta final de su desarrollo durante el último trimestre. Dado que las proteínas, las calorías y los ácidos grasos omega-3 son especialmente esenciales para el óptimo desarrollo del cerebro, asegurar una ingesta suficiente de estos nutrientes es incluso más importante en los últimos meses de embarazo. Aunque haya ganado más peso del que le habría gustado en los primeros seis meses, el último trimestre no es un buen momento para escatimar. Y aunque no haya comido especialmente bien durante los primeros meses (los mareos del primer trimestre hacen que muchas mujeres no puedan comer casi nada, y ni hablar de comer algo saludable), hacer un esfuerzo por llevar una buena alimentación durante el último trimestre dará un impulso a ese asombroso desarrollo del cerebro.

**La personalidad del bebé.** Lo crea o no, la mayor parte de la personalidad de su hijo se forma en el útero; en parte depende del ADN y en parte, según algunos estudios, de lo que usted coma. Los investigadores han descubierto que los bebés nacidos de madres mal alimentadas están más somnolientos que los nacidos de madres que se han nutrido bien.

También existen pruebas de que los recién nacidos cuyas madres han consumido suficientes ácidos grasos omega-3 durante el último trimestre muestran un patrón de sueño mucho más saludable que los demás (algo que a buen seguro agradecerá a las tres de la madrugada).

### **Los hábitos alimentarios del bebé.**

Las investigaciones demuestran que su forma de comer durante el embarazo (y durante la lactancia) afecta no sólo a la salud de su bebé sino también a sus gustos. Dado que el feto puede probar y acostumbrarse a los sabores que pasan de la madre al líquido amniótico, las preferencias de un bebé pueden formarse incluso antes de que llegue a ingerir sólidos. En un estudio, a los niños cuyas madres bebieron zumo de zanahoria durante el embarazo les encantaban los cereales con zumo de zanahoria, mientras que los niños cuyas madres no lo probaron tendían más a detestar este alimento. La conclusión del estudio fue que si desea que su hijo coma espinaacas en el futuro, es aconsejable que usted las coma ahora. Y dado que la leche materna adquiere sabores, puede aplicarse el mismo principio durante la lactancia para influir en las preferencias gastronómicas del futuro bebé.

**El peso del bebé al nacer.** Comer demasiado poco (o no comer suficientes alimentos sanos) puede hacer que el bebé no crezca bien, mientras que comer demasiado puede hacer que crezca demasiado rápido. Los bebés que nacen pequeños sufren un mayor riesgo de enfermar tras el nacimiento que los que tienen un peso normal. Los nacidos demasiado grandes pueden sufrir un parto complicado, lo cual hace más probable que sea necesario utilizar algún instrumento (fórceps o vacío) o medio quirúrgico (cesárea). Comer la cantidad justa para mantener una

ganancia de peso uniforme y moderada (véase el capítulo tres) puede hacer que el bebé crezca como es debido.

Pero lo que influye en el peso del bebé no es sólo la cantidad de alimento sino también la calidad. Así, una ingesta pobre de zinc está relacionada con bebés que nacen con bajo peso, mientras que consumir poco ácido fólico puede provocar una restricción del crecimiento fetal (entre otros problemas). Comer la cantidad adecuada de los nutrientes adecuados puede ayudar a ofrecer al bebé un peso ideal al nacer.

**El desarrollo de los órganos del bebé.** Con todas esas partes del organismo desarrollándose desde cero (el corazón, el hígado, los pulmones, los riñones y el sistema nervioso) y con sólo nueve meses para conseguir el peso correcto, la máquina de fabricación del bebé trabaja a pleno rendimiento, día y noche. Las materias primas que se necesitan para convertir un óvulo fecundado en un bebé completo las suministran los alimentos que usted ingiere.

Por suerte, estas materias primas no son difíciles de conseguir. Cualquier dieta media de hoy día proporciona suficiente cantidad de la mayoría de nutrientes para asegurar la formación de un bebé sano (y un alimento extra saludable puede garantizar de sobra que su feto recibirá todo lo que necesita para desarrollarse). Por el contrario, una dieta *muy* deficiente en nutrientes básicos (lo cual por suerte es algo muy raro en este país) incrementa el riesgo de que el bebé no

se desarrolle con normalidad. Por ejemplo, la falta de vitamina D y calcio puede afectar al correcto crecimiento de los huesos y los dientes, mientras que una ingesta insuficiente de ácido fólico puede conllevar defectos en la médula espinal, como la espina bífida (un trastorno que se ha vuelto menos habitual desde que se recomienda el suplemento de ácido fólico de forma rutinaria a las mujeres que desean ser madres).

**Posiblemente, la salud del bebé a largo plazo.** Aunque aún esté en fase preliminar (y todavía con algunas controversias), el estudio acerca de cómo la alimentación de las madres durante el embarazo afecta a la salud del bebé a largo plazo ha proporcionado a investigadores y a futuras madres una larga lista de alimentos sobre la que reflexionar. Algunos estudios han hallado que algunas predisposiciones a ciertas enfermedades (como el cáncer o la esquizofrenia) y algunos trastornos crónicos (como la diabetes, la hipertensión o las enfermedades cardíacas) pueden empezar durante el desarrollo del bebé dentro del útero si no recibe los suficientes nutrientes a lo largo del embarazo. Los investigadores han descubierto que tanto los bebés que están mal nutridos durante el primer trimestre como los que están sobrealimentados en el tercero pueden padecer un mayor riesgo de obesidad. Según algunos científicos, la alimentación durante el embarazo no sólo influye en la salud del bebé al nacer, sino que afecta a su estado futuro e incluso en la edad adulta.

# Comer bien: Cómo se beneficia la madre

**E**L BEBÉ NO ES EL ÚNICO QUE se beneficia cada vez que usted ingiere una pieza de fruta, que se toma su tiempo para desayunar o que opta por una ensalada de pollo a la plancha en lugar de un taco grasiento. Comer bien durante el embarazo en realidad no es algo tan poco interesante como parece. De hecho, lo que muchas madres olvidan es que comer bien para su bebé también las beneficia a ellas. Lo que usted coma repercutirá enormemente en lo bien que su cuerpo se las arregle y en cómo se recupere física y emocionalmente de los retos de formar y dar a luz a un bebé.

Una alimentación equilibrada y nutritiva a lo largo de todo el embarazo influirá en:

**Su comodidad durante el embarazo.** Seamos realistas: a la mayoría de mujeres embarazadas no les apetece salir a pasear. De hecho, durante los primeros meses es más probable que lo hagan a disgusto. Y el mareo matutino es sólo la punta del iceberg. Otros síntomas de embarazo son el sueño, el cansancio, el estreñimiento, las hemorroides, los ardores de estómago, las varices, los problemas en la piel del rostro o en las mucosas, los edemas y los calambres en las piernas. Mientras que algunos de esos síntomas van asociados al curso del embarazo (influenciados por las hormonas

y otros factores, como la retención de líquidos o la genética), muchos de los síntomas inevitables del embarazo en realidad no son inevitables. Y algunos de los que sí lo son, no tienen por qué ser inevitablemente deprimentes. La buena alimentación puede minimizar, eliminar e incluso evitar muchos de los efectos secundarios del embarazo. Una dieta con la composición adecuada de carbohidratos, por ejemplo, reduce el cansancio. Una dieta baja en alimentos grasos puede reducir el ardor de estómago. Una rica en fibra y líquidos puede aliviar (o incluso evitar) el estreñimiento. Una con suficiente vitamina B<sub>6</sub> puede disminuir las náuseas y los vómitos. Incluso los problemas de piel pueden diluirse con una cantidad suficiente de líquido y una alimentación sana. Para más información sobre cómo minimizar las incomodidades del embarazo mediante la nutrición, véase el capítulo dos.

**La seguridad del embarazo.** No hay duda en este sentido. Es ciertamente tan sencillo y simple como esto: las investigaciones han demostrado que las mujeres embarazadas que están bien alimentadas tienen más posibilidades de llevar un embarazo sin complicaciones que las que están mal nutridas. Y los estudios siguen poniendo de manifiesto estrechos vínculos entre los déficit en la dieta y las complicaciones

de la gestación. Por ejemplo, la anemia, una complicación habitual del embarazo caracterizada por bajos niveles de células rojas en la sangre, está directamente relacionada con el déficit de hierro. Algunos casos de complicaciones durante la gestación, como la preeclampsia (que entre otras manifestaciones se acompaña de elevación de la presión arterial), se han relacionado con varios tipos de carencias en la alimentación de la futura madre. Se ha descubierto que elevadas cantidades de azúcar y de grasas saturadas incrementan el riesgo de preeclampsia. En otros estudios se ha hallado que las mujeres que ingieren insuficiente vitamina C durante el embarazo son hasta dos veces más propensas a desarrollar este trastorno. E incluso existen datos que demuestran que algunos tipos de preeclampsia están relacionados con la carencia de vitamina E y de magnesio.

En esta investigación no hay cabida para un lado negativo: alimentarse con una dieta equilibrada y nutritiva (con suficientes vitaminas, minerales y otros nutrientes) reducirá el riesgo de complicaciones durante el embarazo, asegurando así una gestación más saludable. Y esto es algo por lo que vale la pena brindar con zumo de naranja.

**El parto.** Una alimentación equilibrada no sólo la beneficiará durante las 40 semanas de embarazo sino también durante el parto. En primer lugar, una dieta correcta durante el embarazo puede ayudar a evitar un parto prematuro. Aunque todos los

## Sabiduría popular

**S**i hay algo que todas las culturas y generaciones comparten (de Oriente a Occidente y desde la antigüedad a la actualidad) es la tradición de decir a las mujeres embarazadas lo que deben comer. Y aunque el embarazo es caldo de cultivo de supersticiones, folclore y mitos populares (o simplemente de mentes obstinadas) de todo el mundo y de todas las épocas, por suerte muy pocos de ellos tienen algo que ver con la obstetricia moderna. Entre los mitos existentes debe ignorar por completo los siguientes:

- Si come alimentos salados o agrios, su bebe nacerá con un carácter agrio.
- Si come chile u otros alimentos picantes, su bebé nacerá calvo.
- ¿No es una fan de los consejos sobre los bebés? Otro dicho propone que si toma una cucharadita de miel y vinagre cada mañana durante el embarazo, ayudará a que al bebé le crezca más pelo.
- Los alimentos de colores oscuros harán que la piel del bebé sea más oscura; los de colores claros harán que sea más clara.
- Si come pescado, su bebé puede terminar siendo tan estúpido como un salmón; si come conejo, su bebé tal vez duerma con los ojos abiertos.

En los capítulos siguientes encontrará más dichos, creencias populares y mitos poco acertados.

nutrientes de una dieta equilibrada son importantes para ayudar a que una mujer llegue a buen término en su gestación, la investigación pone de manifiesto que la carencia de zinc, de vitamina A, de vitamina C o de magnesio incrementa el riesgo de parto prematuro. En segundo lugar,

## EL ABC SOBRE CÓMO COMER BIEN DURANTE EL EMBARAZO

**R**ecuerde los siguientes consejos cuando programe las comidas, le ayudarán a comer bien:

**COLOR.** Haga que en su plato estén presentes varios colores (eso sí, los naturales de los alimentos) y le resultará agradable a los sentidos al mismo tiempo que satisface sus necesidades de nutrientes. Llene la nevera de productos de todos los colores que le ofrece la naturaleza. Desde fresas, tomates y sandías de color rojo brillante hasta pimientos, calabacines y melones de un amarillo intenso, pasando por el destacado carmesí de las cerezas, las granadas y la remolacha; los colores vivos indican la presencia de gran cantidad de nutrientes. Existe gran variedad de colores, así que aprovécheles todos los días. Véase la página 140 para ampliar esta información.

**COMER DEBERÍA SER... DIVERTIDO.** No hay nada que empeore más la comida que el aburrimiento. Por eso es tan importante que comer bien durante el embarazo sea algo agradable (por lo menos una vez superadas las náuseas). Siempre que pueda, añada unos pequeños toques que hagan que la comida sea algo divertido (como una salsa en las verduras o unas patatas al horno como guarnición del chile). Tómese tiempo para dar sabor a la comida, lo cual,

además, ayudará a minimizar el ardor de estómago. Y no se sienta culpable, ni siquiera cuando coma algo que no es tan bueno para usted (pero que sabe a gloria), ¡disfrútelo!

**EQUILIBRIO.** Equilibrio y moderación son las bases de una dieta sana. Una galleta de chocolate no afectará al equilibrio total, pero sí una bolsa entera (sobre todo cuando se toma a modo de cena). Una ingesta suficiente de vitamina A (en forma de frutas y verduras) es fundamental para una buena salud, pero demasiada vitamina A (en forma de suplementos) puede llegar a ser tóxica. Los alimentos integrales y las proteínas de la carne son muy buenos para usted y el bebé (pero comer sólo uno de los dos no es tan beneficioso). Si consigue dicho equilibrio, comer las cantidades adecuadas de alimentos (tanto de los alimentos sanos como de los no tan sanos) es fundamental para mantener una dieta equilibrada durante el embarazo. Los extremos en cualquier dirección nunca son aconsejables.

**EXPERIMENTOS.** ¿Anclada en la rutina? Recuerde que el embarazo es un período en el que debe ampliar la gama de alimentos y explorar ingredientes que desconocía. Pruebe nuevos alimentos y experimente con sus favoritos de siempre (con nuevas recetas). Consulte algunos consejos en los

el nacimiento de un bebé supone un intenso trabajo, por así decirlo, que requiere una enorme cantidad de energía. Aunque una madre bien alimentada no necesariamente parirá sin dolor o tendrá un parto más cor-

to, es probable que lo afronte mejor que otra en cuyo organismo existen carencias nutricionales (en gran medida de la misma forma que una atleta bien alimentada es capaz de rendir más y durante más tiempo

capítulos cinco y seis y las recetas de la segunda parte para conocer formas de cocinar que hagan de la comida algo nuevo y apasionante.

**NADA DE ADELGAZAR.** El embarazo nunca es un buen momento para adelgazar, aunque sí puede controlar su peso. El bebé necesitará continuamente una gran cantidad de calorías y de nutrientes durante los nueve meses que permanecerá en el útero. El peso que usted gane obedece a un objetivo muy importante: alimentar al bebé y asegurar su óptimo crecimiento dentro del útero. Habrá mucho tiempo tras el parto para perder esos kilos de más. Consulte el capítulo tres para más información sobre el incremento de peso durante el embarazo.

**VARIEDAD.** La variedad es la salsa de la vida y también de una alimentación adecuada durante el embarazo (que asegura que usted y su bebé no ingerirán ningún nutriente en exceso ni en defecto). Así, por ejemplo, aunque la pechuga de pavo y queso con lechuga y tomate con pan integral es un almuerzo saludable, no lo será tanto si lo come todos los días. Variar cada día escogiendo entre alimentos saludables le proporcionará al feto un surtido de todos los necesarios. (Excepción a la norma de la variedad: cuando sufra los mareos matutinos sólo podrá comer lo único que le apetezca, aunque sea el mismo bocadillo tres veces al día, los siete días de la semana.)

que una que no lo está). Y cuando se trata de acontecimientos atléticos, no hay nada más desafiante que un parto. Basta con preguntar a cualquier mujer atleta que también sea madre.

**La recuperación posparto.** Un bebé no es lo único que llega tras el parto, aunque por supuesto sí es lo mejor. Tanto si su parto es envidiablemente sencillo como si le supone un esfuerzo descomunal, los efectos del nacimiento serán enormes. Durante los días, semanas e incluso meses del posparto, su cuerpo necesitará recuperarse de muchos trastornos físicos, desde el estiramiento de la piel y las estrías a la pérdida de sangre y la privación del sueño (ya que al mismo tiempo estará cuidando de un recién nacido). Una de las mejores formas de acelerar esta recuperación (y encontrar la energía que necesitará para satisfacer la infinita demanda y los retos de la reciente maternidad) es llevar una alimentación saludable durante el embarazo y seguir con ella tras el parto. (Véase el capítulo diez para más información sobre cómo alimentarse durante el período posparto.)

**Su salud a largo plazo.** Lo que suele ocurrir con la mayoría de nutrientes es que la naturaleza se encarga en primer lugar de cubrir las necesidades de la madre, y lo que “sobra” lo destina al feto. Pero no es así en el caso del calcio, esencial para la formación de los huesos. Si no ingiere la suficiente cantidad de calcio durante el embarazo, es posible que su cuerpo tome este importante mineral de los huesos para ayudar a la formación del bebé (lo que representa un mayor riesgo para la madre de sufrir osteoporosis en el futuro). Se trata de otra buena razón por la que debe alimentarse bien para gozar de buena salud, así como para ase-

gurar el bienestar del bebé durante la gestación. Pero recuerde que los buenos hábitos alimentarios que sigue aplicando tras el parto pueden incluso

ser más útiles para asegurar su salud a largo plazo. Nutrirse bien durante la gestación ofrece muchos beneficios duraderos.

## Así pues, ¿qué significa exactamente comer bien?

**U**N PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN saludable durante el embarazo, ¿qué es exactamente? ¿Qué alimentos debería comer? ¿Cuáles debería evitar? Y ¿cómo se supone que sabrá si el bebé está recibiendo todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que necesita para desarrollarse y nacer sano, mientras usted está sufriendo unas náuseas que nunca hubiera imaginado, aversión a todo lo verde o que tenga hojas, antojos de alimentos que no sabía ni que existieran y ardores de estómago debidos a alimentos con un elevado contenido de grasa, que jamás habría esperado ingerir (ni en los lugares más raros)?

En realidad sabe más de lo que usted cree. Comer bien durante el embarazo no es tan distinto de hacerlo durante cualquier otro momento de la vida. La forma de empezar es seguir las recomendaciones que se dan en una dieta sana para cualquier tipo de persona adulta, esté o no embarazada: comer gran variedad de frutas frescas y verduras, escoger los productos integrales en lugar de los refinados, dar prioridad a los alimentos

bajos en grasa y ricos en calcio y proteínas, y minimizar las grasas (especialmente las de tipo menos saludable), el azúcar y la comida basura. Pero existen algunas diferencias importantes. En primer lugar, aunque todos los alimentos que sirven para alimentar bien a casi cualquier ser humano sirven también para las mujeres embarazadas, muchos otros (y no es de extrañar) se precisan en mayor cantidad durante la gestación. En segundo lugar, los alimentos que pueden ser perfectamente saludables en condiciones normales (el sushi pasteurizado) pueden ser dañinos durante esos meses. El vino tinto, que habitualmente puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, también puede incrementar el riesgo de complicaciones del embarazo y malformaciones congénitas. Y la mayor diferencia de todas es que cuando no esté embarazada, sólo tiene que mirar por usted, pero cuando lo esté, su bebé también cuenta.

Coma bien para los dos, y ambos saldrán ganando.



## ¿Lista para empezar?

**E**N ESTE APARTADO SE RESUME todo lo que vendrá a continuación. Con todos los consejos, recomendaciones, información nutricional y recetas que se engloban en este libro, será capaz de abrirse camino hacia una gestación saludable y cómoda, preparar comidas que sean nutritivas y bien equilibradas (por no mencionar que serán deliciosas y fáciles de hacer), favorecer el correcto crecimiento y desarrollo de su bebé (tanto dentro como fuera del útero), mantener un incremento de peso constante y saludable (que sea fácil de contrarrestar durante el posparto) y sentirse bien por hacer lo que es mejor para usted y para su bebé.

Dado que todas las mujeres embarazadas son distintas (y dado que ningún programa de alimentación se adapta a la perfección), las normas de este libro deben considerarse sólo como una guía. No están pensadas para que se sigan las comidas al pie de la letra, sino para servir como referencia para que usted diseñe su programa de alimentación personalizado. Lo que

aquí se ofrece es lo teórico (lo que una mujer teórica en un mundo teórico y bajo unas circunstancias concretas debería comer durante el embarazo). Recordando este aspecto, tenga en cuenta que no todos los días de su gestación serán perfectos, y que muchos se alejarán en gran medida de esta condición (un día estará demasiado mareada para ingerir nada que no sean galletas de jengibre y otro sus hijos mayores le suplicarán cenar comida basura; y a final de la semana, entre una reunión que duró demasiado, una fecha de entrega que se avecina y un atasco de tráfico de dos horas, quedará demasiado agotada como para pensar en equilibrar la dieta). Y no pasa nada. Siempre que la alimentación general del embarazo sea saludable y bien equilibrada, y siempre que se esfuerce por comer lo correcto (aunque no siempre lo consiga), estará haciendo lo mejor para su bebé.

Así pues, siéntese cómodamente, tómese un batido de fruta y lea este libro para aprender a comer bien durante su embarazo.