



## NOTA DE PRENSA

*Los Dietistas-Nutricionistas recomiendan una alimentación saludable a las embarazadas en el Día Nacional de la Nutrición*

### ***Julio Basulto: “Las embarazadas españolas siguen comiendo muchos embutidos y bollería”***

“Las españolas no cuidan suficientemente su alimentación y apenas cambian sus malos hábitos nutricionales durante el embarazo y la lactancia” asegura Julio Basulto, Dietista-Nutricionista y autor del libro “Mamá come sano” que está siendo todo un éxito editorial. Según se desprende de [un estudio](#) hecho a cerca de 14.000 mujeres españolas y publicado por la revista Nutrients en octubre de 2014 y en el que participa la D-N Marta Cuervo, “si bien durante el embarazo muchas mujeres aumentan ligeramente el consumo de verduras, la realidad es que en ambos casos siguen comiendo muchos embutidos y bollería en contra de lo recomendado” asegura Basulto.

La presidenta del Consejo General de Dietistas y Nutricionistas de España, Alma Palau, asegura que estos malos hábitos alimenticios se debe en gran medida a la casi nula incorporación del dietista-nutricionista en el sistema nacional de salud, y concretamente en la atención de la mujer gestante. Palau asegura además que es importante aprovechar fechas como el 28 de mayo, Día Nacional de la Nutrición para lanzar campañas de concienciación a diferentes colectivos para que incorporen hábitos alimenticios saludables.

#### **¿Existen los antojos?**

La cultura popular se ha encargado de arraigar en el pensamiento colectivo que los antojos son una necesidad alimenticia de las embarazadas y que se deben satisfacer para evitar males mayores como manchas en el cuerpo o efectos negativos sobre el bebé. Pero la evidencia científica no ha sido capaz de certificar que los cambios hormonales sean los causantes de estas necesidades especiales. En todo caso se puede admitir que las gestantes sientan rechazo por algunos alimentos a causa de su olor o sabor más desagradable. María Colomer miembro de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas y autora de la publicación “[Antojos Saludables para una Sonrisa Saludable](#)”, asegura que lo peligroso es “dejarse llevar por esos antojos cuando se trata de alimentos malsanos” y recomienda sustituirlos por otros más beneficiosos. Por ejemplo, si apetece comer mucho helado, se puede sustituir por yogures congelados bajos en grasa. Ante el archipopular antojo de fresas con nata, recomienda tomar las fresas con yogur cremoso bajo en grasa. Si lo que apetece son unas chuches, mejor sustituirlas por fruta seca como pasas, orejones o dátiles. En lugar de dulces o bollería, mejor recurrir a las tostadas de pan integral con mermelada.

En cualquier caso, asegura Colomer, la alimentación saludable “no es exclusiva del embarazo, son pautas que se han de seguir siempre”, aunque reconoce que en este momento más todavía porque “se está desarrollando otra vida”



## Vino, lucio y pez espada, alimentos prohibidos

Cuando se habla de alimentos recomendados, Julio Basulto reacciona rápido: “No hay ninguno, no existen superalimentos sino una dieta sana que incluya frutas, hortalizas, frutos secos, legumbres o cereales integrales. Hablar de superalimentos es desorientar y confundir”. Basulto en cambio sí habla de alimentos prohibidos -fundamentalmente el alcohol- y asegura que el 40% de las gestantes beben algo de alcohol “en parte por culpa de algunos profesionales sanitarios que aún piensan que el vino en cantidades moderadas es saludable”.

Otros alimentos prohibidos durante el embarazo según Basulto son las algas (alto contenido en yodo), el hígado (vitamina A en exceso) o las nueces del Brasil (tomar más de 6 al día puede producir toxicidad por selenio). Además el Ministerio de Sanidad advierte que el pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio también pueden ser perjudiciales por contener mucho mercurio.

Los Dietistas-Nutricionistas recomiendan también no tomar más de una o dos tazas de café al día, no tomar nunca bebidas “energéticas”, no recurrir a la fitoterapia ni automedicarse con complementos alimenticios y evitar embutidos y bollería.

También está indicado que se tenga un especial cuidado con las preparaciones en crudo de carnes, pescados o salsas que incluyan alimentos como el huevo, porque cualquier intoxicación puede ser fatal para el feto.

## Las dietas pueden provocar abortos

Julio Basulto hace especial hincapié en no practicar bajo ningún concepto dietas restrictiva durante el embarazo, ni siquiera si se tiene sobrepeso o diabetes de tipo 2, porque una dieta muy baja en calorías genera cuerpos cetónicos, que atraviesan la barrera placentaria y pueden afectar al sistema nervioso del bebé.

En cuanto al peso ideal, Basulto se suma al [estudio del NICE](#) (National Institute for Health and Clinical Excellence) que no encuentra justificación para emitir una recomendación sobre el aumento de peso en el embarazo. Para esta entidad, el peso de una mujer antes de concebir un hijo “es más importante para determinar el éxito del embarazo y la salud del futuro bebé que cualquier incremento de peso durante la gestación”. También aconseja “no pesar a las mujeres de forma repetida durante el embarazo de modo rutinario, es inaceptable pesar a mujeres que muestran ansiedad por lo que marque la báscula.

## Alimentación durante la lactancia materna

Basulto asegura que lo más importante es no marear a las mujeres con pautas dietéticas complicadas que las desanimen a la hora de apostar por la lactancia materna. Dice que “los mensajes están en manos de la industria” y los utilizan para vender a las mujeres productos innecesarios.

La única recomendación sería que tomen 3 raciones de lácteos al día, o en su defecto 200 microgramos de yodo, y una pizca de sal yodada, algo habitual en España.



Para las mujeres vegetarianas, recomienda tomar suplemento de vitamina B12 y en cuanto a la ingesta de líquidos, habla de “actuar con sensatez”: beber cuando sea necesario, en función de la sed.

A estos consejos María Colomer añade que no hay que tener prisa por perder peso. “Hay que comer bien, nada de hacer dietas milagro para estar como antes, es mejor centrarse en el bebé, dar largos paseos, y poco a poco todo volverá a estar bien.

La Fundación Española Española de Dietistas Nutricionistas publicará en unos días una guía dirigida a profesionales de la salud con recomendaciones basadas en la evidencia científica para las mujeres embarazadas y lactantes. También Medicadiet ha editado una [guía](#) muy completa sobre los cuidados de las gestantes descargable de su web-al igual que la anterior- de manera gratuita.

Lourdes Espinosa Baviera  
Prensa Consejo Dietistas Nutricionistas

Edificio Géminis Center  
Av. Cortes Valencianas, 39 – 46015 Valencia  
M. 666 521 757  
[prensa@consejodietistasnutricionistas.com](mailto:prensa@consejodietistasnutricionistas.com)  
[www.consejodietistasnutricionistas.com](http://www.consejodietistasnutricionistas.com)