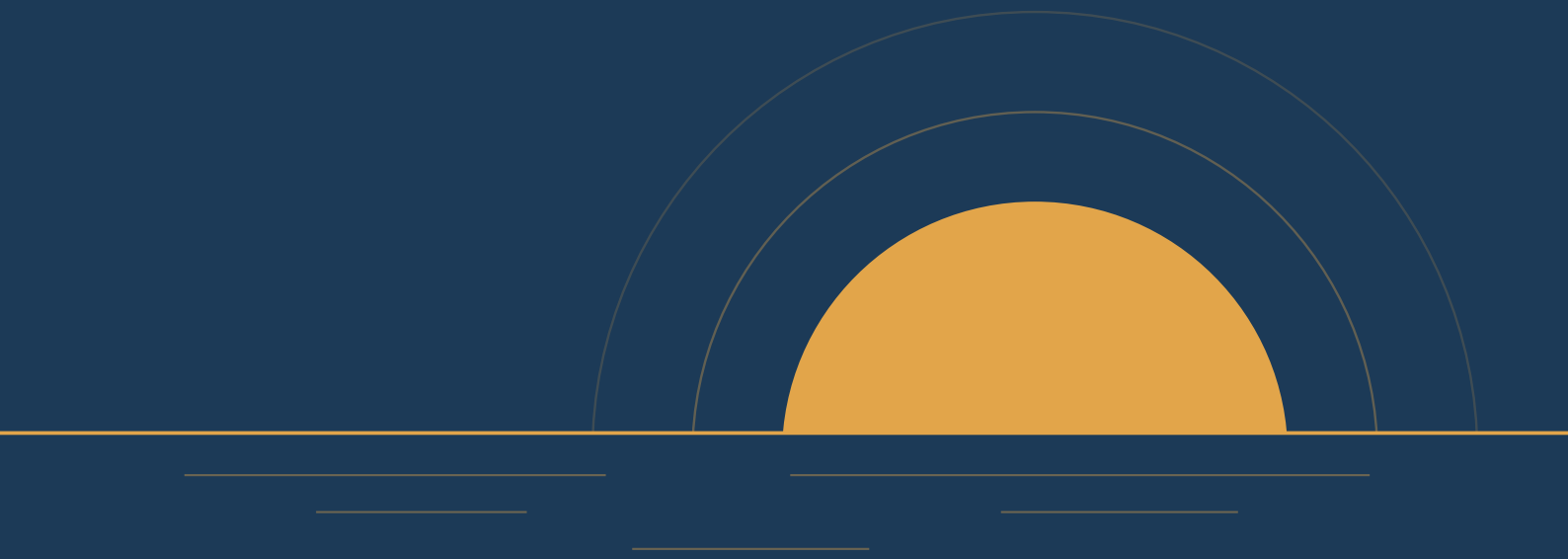
Mamavela

Comer bien en el embarazo

Seguridad alimentaria, comidas del día a día y un planificador semanal, según las recomendaciones oficiales. Sin dietas.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Bienvenida 3

- Cómo usar este libro 3
- Unas palabras sobre las palabras, y sobre la culpa 4
- Dos recuadros que verá a menudo 4

Contenido 5

Bienvenida

Está formando a una persona nueva y, de repente, cada comida llega con una pregunta. ¿Este queso se puede comer? ¿Cuánto café es demasiado? ¿El jamón serrano sí o no? ¿Y el ceviche? ¿Por qué una página dice una cosa y la siguiente lo contrario?

Este libro existe para que pueda dejar de buscar. Reúne, en un solo lugar y con calma, lo que dicen de verdad los organismos oficiales sobre la alimentación en el embarazo. En España: la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y el Ministerio de Sanidad. En México: la Secretaría de Salud, con sus dos Normas Oficiales Mexicanas de referencia (la NOM-007-SSA2-2016, sobre la atención del embarazo, y la NOM-043-SSA2-2012, sobre la orientación alimentaria), la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Y, cuando hace falta, algunas referencias internacionales en español o muy utilizadas: la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), MedlinePlus en español (la biblioteca de salud de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU.), la FDA y los CDC estadounidenses, el Servicio Nacional de Salud británico (NHS) y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG). Cada cifra de estas páginas procede de una de esas fuentes, consultadas el 13 de octubre de 2026, y la lista completa, con sus direcciones web, está al final del libro.

Cuando España y México dan consejos distintos, verá los dos, uno al lado del otro, para que sepa exactamente qué regla se aplica donde usted vive. La mayor parte del tiempo coinciden. Cuando no, suele ser por diferencias en los alimentos de cada país (los quesos frescos son el mejor ejemplo) más que porque uno de los dos se equivoque. Si vive en otro país de habla hispana, la lógica de este libro le servirá igual, pero siga siempre las indicaciones de su sistema de salud y de su equipo.

Cómo usar este libro

- **Lea la Parte 1 una vez**, idealmente al principio del embarazo. Explica el porqué de cada regla, y eso hace que se recuerden mucho mejor.
- **Tenga a mano la Parte 3.** Las tablas de consulta rápida, el cuadro de temperaturas y las listas de la compra están pensados para imprimirse o guardarse en el móvil.
- **Use el planificador de menús como inspiración, no como receta obligatoria.** Muestra cómo pueden ser cuatro semanas de comidas normales, variadas y seguras en el embarazo, con ideas de cocina española y mexicana. Cambie lo que quiera.
- **Lleve las páginas para rellenar a sus citas.** Su matrona, su médica o su nutricionista conocen su historia de salud. Este libro no, y nunca les sustituye.
- **Imprima lo que le ayude.** Cada lista, planificador y tabla está pensado para pegarse en la nevera o rellenarse en una tableta.
- **Comparta el capítulo 16 con su pareja o su persona de apoyo.** Le explica exactamente cómo

ayudar.

Unas palabras sobre las palabras, y sobre la culpa

Este libro es para todas las familias: primerizas y con experiencia, madres solas, parejas de dos madres, embarazos que llegaron de forma natural, con FIV u otro tratamiento de fertilidad. Cuando decimos «su pareja», lea «su pareja o la persona que la acompaña», sea quien sea para usted.

Algunas palabras cambian de un lado del Atlántico al otro. Le damos las dos cuando hace falta: matrona en España, enfermera obstetra o partera profesional en México; centro de salud o Unidad de Medicina Familiar (UMF); nevera, frigorífico o refrigerador; zumo o jugo; judías o frijoles; patata o papa; gambas o camarones; melocotón o durazno. Y cuando hablamos de «su médico», piense en la persona que lleva su embarazo: médica o médico de familia, ginecóloga u obstetra.

Y este libro nunca la va a juzgar. Va a tomar cientos de decisiones sobre comida en los próximos meses y, algunos días, la mejor decisión será sencillamente la que pueda tomar. Nada de lo que hay aquí pretende que se sienta culpable por algo que ya comió, por un antojo, por un día de pan tostado y galletas saladas o por una decisión tomada con su equipo. La información está aquí para darle calma, no para preocuparla.

Dos recuadros que verá a menudo

¿Es normal?

Respuestas cortas a las preguntas que más se hacen a las dos de la madrugada, basadas en lo que dicen las fuentes oficiales.

Cuándo llamar.

En una emergencia, llame al **112 en España** o al **911 en México**. Para una consulta urgente que no es una emergencia, llame a su **centro de salud, a su matrona o a las urgencias de su hospital (España)**, o a **su Unidad de Medicina Familiar, a su médico o al servicio de urgencias obstétricas de su hospital (México)**. Guarde estos números en el móvil desde hoy: en el capítulo 22 tiene espacio para apuntarlos.

Una nota importante.

Este libro ofrece información general basada en fuentes oficiales. No es un consejo médico, no diagnostica nada y no es una dieta para ninguna enfermedad. Si tiene una condición de salud (por ejemplo diabetes, diabetes gestacional, una alergia alimentaria, una enfermedad digestiva, un trastorno de la conducta alimentaria, una cirugía de obesidad previa o anemia), o si espera gemelos o más, su equipo le dará consejos a su medida. Sígalos siempre. Los suplementos y los medicamentos no se tratan aquí como pauta: los decide con usted su matrona, su médico o su farmacéutico.

Contenido

Parte 1 — Entender la alimentación en el embarazo

1. Lo esencial: qué significa de verdad «comer bien»
2. El aumento de peso: las referencias oficiales y lo que significan para usted
3. Las bases de la higiene en la cocina: limpiar, separar, cocinar, enfriar
4. La listeria: la bacteria a la que le gusta el frío
5. El toxoplasma: carne, tierra y arenero
6. Huevos, salmonela y otros gérmenes
7. Pescado y marisco: la cuestión del mercurio, resuelta
8. Cafeína: el límite y dónde se esconde
9. Alcohol: lo que dicen todas las autoridades
10. Los nutrientes clave, explicados
11. Náuseas: comer cuando se encuentra mal
12. Acidez y estreñimiento
13. Embarazo vegetariano y vegano
14. Diabetes gestacional: qué es y quién la lleva

Parte 2 — Planificar y cocinar

1. Componer el plato del embarazo
2. Para su pareja o su persona de apoyo
3. Su planificador de menús de cuatro semanas
4. Listas de la compra

Parte 3 — Consulta rápida y sus propias páginas

1. Tablas de referencia rápida
2. Temperaturas: nevera, congelador y cocción
3. Cuándo llamar a su matrona o a su médico
4. Páginas para rellenar
5. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 78 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/comer-bien-embarazo/

Pago único, PDF al instante.