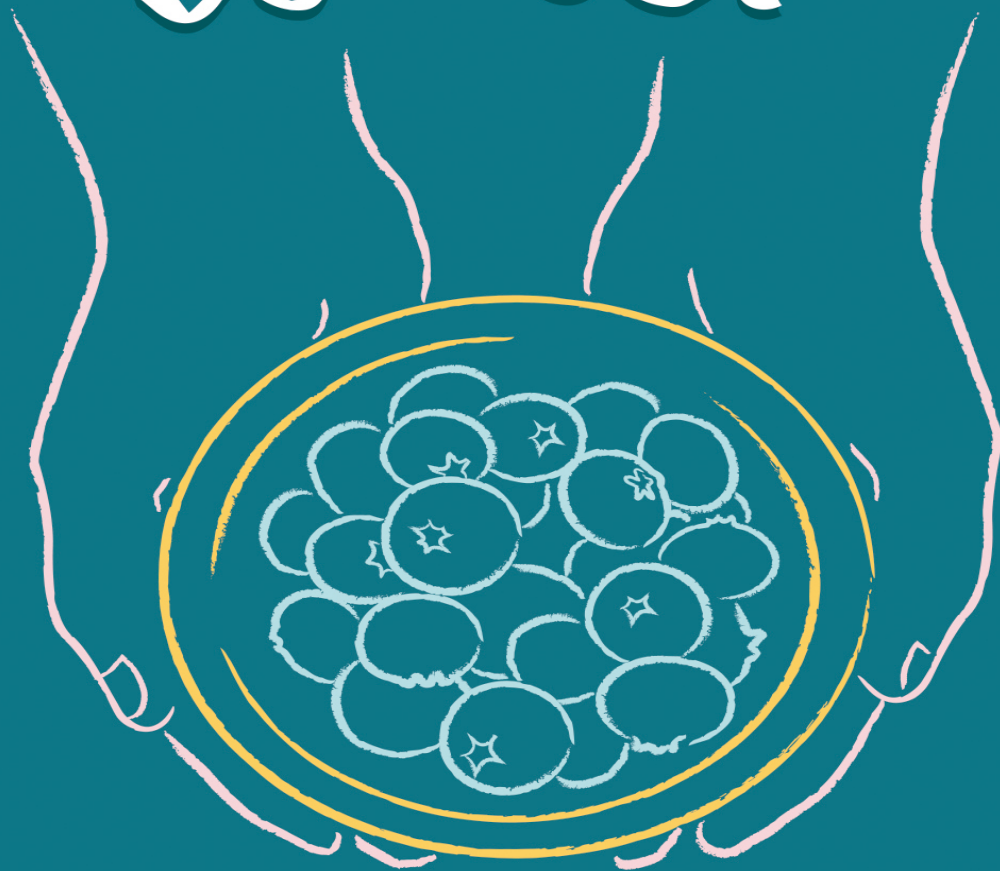


MAPI HERRERO

Te invito a comer



De la lactancia a la cesta de la compra. Todo lo imprescindible en la alimentación infantil y familiar

LITERARIA
EE
e

Mapi Herrero

Te invito a comer

De la lactancia a la cesta de la compra. Todo lo imprescindible en la alimentación infantil y familiar

©2022. Ediciones Especializadas Europeas SL.

www.eeliteraria.com

Maquetación e Ilustraciones: Ramon Lanza

ISBN: 978-84-125560-2-5

Reservados todos los derechos. Este libro está protegido por copyright. Ninguna parte puede ser reproducida, traducida, contenida en algún medio de recuperación, o transmitida de cualquier modo o forma electrónica, mecánica, fotocopias, incisiones u otros, sin permiso escrito del editor.

Agradecimientos

Te invito a comer

Mapi Herrero

Agradecimientos

A mi marido, por darme la oportunidad de luchar por mis sueños y no dejar que abandone, nunca.

A mi pequeño vikingo, por darme la mayor lección de vida que tendré jamás.

A todas las familias que han confiado en mí, que me han dejado compartir sus relatos y que me han enseñado cada día algo nuevo. A los minipacientes que me permiten jugar y volver a ser niña, cada día.

A mis padres, sin los que estar donde estoy hoy habría sido imposible.

Y a mi hermana por aguantarme toda la vida, y convertirse en mi mejor amiga, con quien siempre se puede contar.

A mis amigos, esa familia que se elige. A Juan y a Marian, por creer que esta locura tenía posibilidades.

A Ediciones Especializadas Europeas por confiar en mí y permitir que este trabajo vea la luz.

Prólogo

Ya no recordamos cómo conocimos a Mapi ni cuánto hace, pero es una alegría compartir parte del camino que nos lleva hoy hasta aquí con personas y profesionales como ella. Nos identificamos tantísimo con su enfoque de la nutrición infantil, con los mensajes y el amor que comparte día a día a través de su trabajo y sus valores que si aún no la conoces y acabas de hacerlo, cayendo este libro en tus manos, tú también te encontrarás reflejado en su deseo de ofrecer a los más peques una alimentación saludable a la vez que respetuosa y honesta, alejada de tantas exigencias y poniendo en valor lo importante: lograr que los peques QUIERAN comer sano, no porque deban, sino porque realmente quieran hacerlo. ¿A qué madre o padre no le gustaría lograr esto?

En las siguientes páginas, Mapi nos invita a descubrir las claves para alimentar de forma saludable a nuestra familia a lo largo de todas las etapas que abarca la nutrición materno-infantil: desde el embarazo, pasando por la alimentación del recién nacido, el inicio de la alimentación complementaria, los primeros años y las comidas en familia hasta la aparición de algunos obstáculos y mucho más, ofreciéndonos la información necesaria para saber qué esperar y cómo abordar cada uno de estos momentos o situaciones.

Sabemos de primera mano que los contenidos que Mapi comparte en este libro están sustentados por la evidencia científica más actual y han sido pasados por su valioso filtro profesional. Esto nos allana el camino y nos evita que, para encontrar respuestas, tengamos que sumergirnos en la lectura de numerosos artículos, lenguajes técnicos, fuentes contrastadas de diversa índole y credibilidad y tantas cosas

más que a la mayoría de nosotros, en nuestra faceta de madres o padres, simplemente nos resultarían agotadoras.

Así que nos presta un gran apoyo al narrarnos de forma mucho más amena que los sesudos artículos e informes lo que de verdad necesitamos saber de la alimentación en cada etapa de la infancia y las respuestas a las inquietudes que suelen surgirnos al atravesarlas junto a nuestros peques.

Antes de despedirnos, nos gustaría agradecerle nuevamente el que nos haya elegido para dar pie a su obra, ya que el buen trato, el cariño y las bonitas palabras que ha tenido con nosotros siempre, son de agradecer.

Con mucho cariño,

Melisa Gómez y Juan Llorca

El principio de todo

Hola mamá, tú aún no lo sabes, pero ya formo parte de ti.

Es una buena forma de describir cómo comienza todo ¿no crees?

A partir de la tercera semana, aproximadamente, el bebé comienza a nutrirse de lo que tú comes. Literalmente, se sienta contigo a la mesa cada vez que desayunas, comes, meriendas o cenas.

Si sacas la calculadora, en esos momentos puede que ni siquiera te haya faltado la regla aún, por eso, lo recomendable es planificar el embarazo y evaluar nuestros hábitos ANTES de la llegada del ansiado positivo. Algunos nutrientes, como el ácido fólico, se recomienda comenzar a suplementarlos un mes antes de empezar con la búsqueda, y mantenerlos al menos hasta finalizar el primer trimestre.

De hecho, el estado nutricional de los padres en el momento de la concepción está relacionado con la salud futura del bebé.

Cómo influye la alimentación de la madre sobre el feto

El feto depende totalmente de lo que come su madre, ya que todos los nutrientes los recibe a través de la placenta, por tanto ¿cómo de importante es qué y cómo comemos durante el embarazo?

Durante la Segunda Guerra Mundial, se hicieron diferentes estudios que demostraron el efecto de la alimentación de la madre sobre el embarazo y el feto. Puedes leer más sobre esta cuestión en el apartado “Espera, que aún hay más”.

Aunque en aquella época las madres consiguiesen comer suficientes calorías, cuando la dieta era pobre en proteínas, calcio, fruta y cereales, había más casos de infertilidad, abortos y retraso de crecimiento intrauterino, así como de muertes perinatales.

Fue por eso que se empezó a dar importancia a lo que la madre come antes y durante el embarazo. De hecho, como he comentado sobre el ácido fólico, hay algunos nutrientes que necesitamos suplementar para evitar problemas.

No profundizaré demasiado en tu alimentación, porque el protagonismo de esta historia lo tiene tu pequeño polizón. De todos modos, aquí va un breve resumen de los nutrientes más importantes en esta etapa y cómo puedes asegurar su ingesta.

Nutrientes clave durante el embarazo

Ácido Fólico

Las células son muy sensibles al déficit de folatos y nuestro organismo no puede producirlos. Por eso decimos que son nutrientes esenciales.

La principal consecuencia del déficit de ácido fólico son los defectos del tubo neural. Seguro que te suenan los casos de espina bífida. Su carencia también se relaciona con anencefalia y encefalocele (malformaciones incompatibles con la vida). Estas anomalías se producen por un fallo en la formación del tubo neural entre los días 21 y 27 de la vida embrionaria.

También puede causar: labio leporino, aborto espontáneo, desprendimiento prematuro de placenta y preeclampsia.

Estos problemas se han relacionado con dietas pobres en ingesta de verduras y frutas frescas ya desde el año 1976, que fue cuando se documentó por primera vez la asociación entre el déficit de vitaminas y los defectos del tubo neural.

Alimentos ricos en ácido fólico

- Vegetales de hoja verde (acelga, espinaca, col, lechuga...)
- Frutas
- Cereales
- Legumbres
- Levaduras
- Frutos secos

Suplementos

En España se recomienda tomar a toda mujer que esté planeando un embarazo un suplemento de 0,4 mg de ácido fólico.

Si tienes antecedentes de defectos del tubo neural, la dosis será de 4 mg al día.

Esta suplementación debe empezar, al menos, un mes antes de la concepción y mantenerse como mínimo hasta finalizar el primer trimestre, aunque la tendencia es mantenerlo hasta el final del embarazo, que más vale prevenir que lamentar.

No vale tomarlo “cuando me acuerdo”, porque el ácido fólico no se acumula en el organismo ¿recuerdas que te he dicho que era esencial? Así, pues, debes tomarlo a diario, sin interrupciones.

Ojo, porque más no es mejor, el exceso de ácido fólico también puede dar problemas, así que toma la cantidad que te indique tu obstetra, ni más, ni menos.

Hierro

La anemia ferropénica se debe a la carencia de hierro, la deficiencia nutricional más frecuente en las embarazadas. El hierro es importante porque lo necesitamos para el transporte del oxígeno a las células, sí, y también es crucial para tu pequeño polizón.

Se considera anemia en el embarazo cuando la hemoglobina es menor de:

- Primer y tercer trimestre < 11,0 g/dL
- Segundo trimestre < 10,5 g/dL

Los niveles bajos de hemoglobina se asocian a bajo peso al nacer, prematuridad y aumento de la mortalidad perinatal (cuando son muy bajos).

Antes de que te vengas arriba, debes saber que los niveles muy elevados también son perjudiciales.

Alimentos ricos en hierro

- Moluscos (almejas, berberechos, mejillones, chirla, zamburiñas...)
- Crustáceos (gambas, langostinos, cigalas...)
- Pescado
- Carne
- Huevos

- Legumbres (habas, lentejas, garbanzos...)
- Verduras (acelgas, espinacas)
- Frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces...)
- Cereales integrales • Alimentos fortificados (enriquecidos con hierro)

Suplemento

Los suplementos de hierro no se toleran del todo bien, sobre todo en el primer trimestre. Ya sabes, las náuseas matutinas, los vómitos y la mala gana no ayudan.

Tampoco está del todo demostrado que sea conveniente darlo a diestro y siniestro a todas las embarazadas. Por eso, si tienes buenas reservas de hierro y no tienes antecedentes de ferropenia, puede que te libren del suplemento o que te recomienden una dosis más baja.

Ahora, si tienes déficit, deberías iniciar la suplementación cuanto antes.

Yodo

¿Sabías que este mineral está relacionado con el coeficiente intelectual? Como lo lees. Es imprescindible para sintetizar las hormonas tiroideas, que son claves en el desarrollo y funcionamiento del cerebro (de otros órganos también).

El cerebro humano se desarrolla durante el embarazo, pero sobre todo en la primera infancia. Así que un déficit de yodo en la primera mitad del embarazo (20 primeras semanas) puede tener consecuencias irreversibles en el desarrollo neurológico del bebé.

Nuestro organismo no almacena el yodo, así que lo tenemos que tomar a diario con los alimentos.

Alimentos ricos en yodo

- Pescados de océano
- Moluscos
- Algas
- Sal yodada

Suplementos

Se calcula que en España entre el 30% y el 50% de las embarazadas no consume la dosis diaria recomendada de yodo, que es de 300 μg al día. Esta cantidad no se puede conseguir a través de la ingesta de alimentos y sal, así que deberás tomar 200 μg al día de yoduro potásico.

Es importante que este suplemento se inicie antes de la gestación, igual que el ácido fólico, y se mantenga durante todo el embarazo y la lactancia, ya que la fuente de yodo alimentario del lactante es la leche de su madre.

Como con todos los suplementos, toma la cantidad recomendada por tu especialista, porque el exceso de yodo también es perjudicial y puede provocar tiroiditis autoinmune en la mamá e hipotiroidismo neonatal en el bebé.

Ácidos grasos Omega-3

Las grasas son elementos importantes de las membranas celulares. Algunas de ellas las podemos sintetizar, pero otras

no, como los ácidos grasos omega 3 y omega 6, así que debemos ingerirlos con los alimentos.

Los niveles bajos de omega 3 durante el embarazo pueden provocar problemas neurológicos en el bebé. La ingesta diaria que se ha consensuado es de 200 mg de DHA al día y esta cantidad se consigue comiendo pescado azul una o dos veces por semana.

Suplementos

Algunos grupos de investigación indican que puede ser interesante el suplemento de omega 3 durante el embarazo, lactancia y primera infancia, aunque no hay acuerdo.

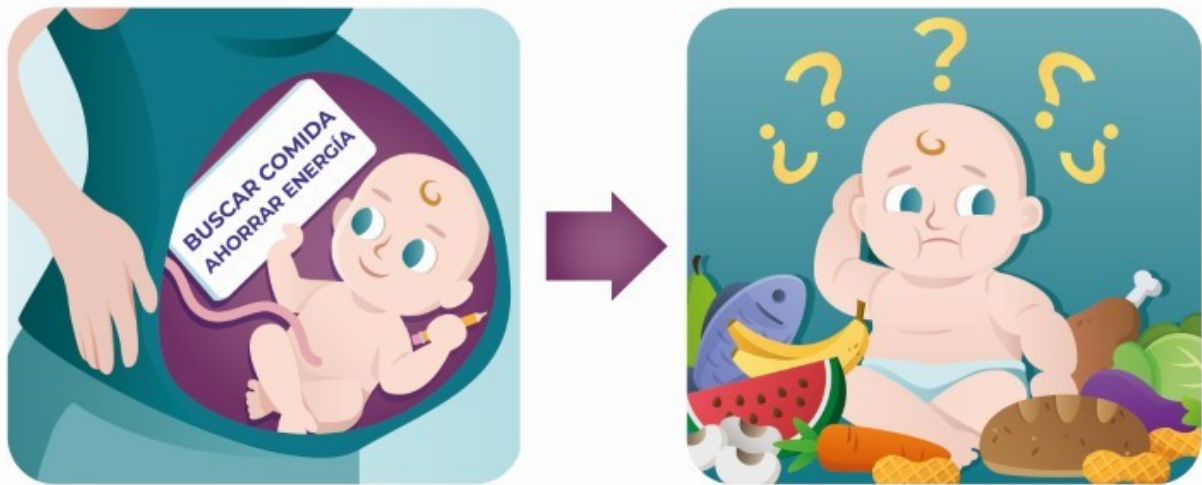
Espera que aún hay más

Lo que tú comas y bebas durante estas cuarenta semanas, puede condicionar la salud futura de tu hijo o hija. Esta es la conclusión a la que han llegado diferentes estudios.

Si comes menos de lo que debes

Si tienes una preocupación excesiva por no engordar demasiado durante esta etapa de tu vida o “alguien” te dice que esta o aquella dieta te va a ayudar a estar estupenda cuando des a luz, porque hay que salir del hospital recién parida y sin rastro del embarazo ¿verdad?, puede que acabes comiendo por debajo de tus necesidades, y las de tu bebé.

Comer poco durante esta etapa, además de hacer que tu bebé nazca con bajo peso (con todos los riesgos que tiene para él) puede hacer que su organismo se “ programe ” para ahorrar, es decir, lo estás entrenando para guardar grasa, por si acaso.



Otras enfermedades de la edad adulta, relacionadas con dietas hipocalóricas de la madre durante el embarazo son: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad abdominal, dislipemias, afectación del control del hambre y la saciedad y diabetes tipo 2.

Si comes más de lo que necesitas

Vale, pues para evitar el riesgo, seguiremos el consejo de “come por dos”. Si crees que esta es la solución, déjame contarte algo más.

En este caso, el riesgo en la vida adulta de tu hijo o hija es de tener más grasa corporal, problemas para metabolizar los azúcares o la insulina, problemas para controlar las grasas, hipertensión y problemas de hígado entre otros.

Y todo esto, tanto el exceso como el defecto, no afectan solo a su parte física, sino a su conducta, porque una alimentación inadecuada durante el embarazo puede alterar las funciones cerebrales del bebé de forma irreversible. Esto se traduce en comportamientos como:

- Comedores compulsivos
- Miedo a probar alimentos
- Mala regulación del hambre y la saciedad
- Elevada preferencia por alimentos dulces
- Elevada preferencia por alimentos hiperpalatables (lo que llamamos comida “basura”, aunque no me gusta demasiado esta denominación).

¿Qué debo comer (y qué no) para evitar riesgos?

Básicamente la alimentación en esta primera etapa debe ser SEGURA y SUFICIENTE. Ante la duda, lo ideal es que un profesional de la alimentación y el embarazo te acompañe y te guíe en este camino.

Alimentación segura

Los alimentos, además de nutrientes, contienen bacterias y parásitos, que pueden ser peligrosos para el embarazo, así que:

COME TODO BIEN COCINADO

No es momento de ensaladas, carpaccios, sushi o carnes “al punto”. En lugar de esto, asegúrate de que todo el alimento está completamente cocinado.

Por otro lado, cuando compres productos elaborados como zumos, salsas, patés o quesos, asegúrate de que en la etiqueta aparece la palabra “pasteurizado”, ya que es la

única forma de asegurarte que no contiene ninguna sorpresa.

Alimentos de riesgo

- Quesos no pasteurizados: Brie, Camembert, fresco, mozzarella, quesos azules
- Frutas y vegetales para ensalada envasados
- Brotes crudos: soja, alfalfa
- Huevo crudo: mayonesa, mousse, merengue, ponche de huevo, tiramisú, nata montada
- Carne cruda o poco hecha: carpaccio, embutidos crudos (salchichón, chorizo, longaniza, jamón serrano)
- Patés refrigerados
- Pescado crudo (sushi, sashimi, ceviche, ahumados, marinados)
- Marisco crudo: ostras, almejas
- Leche fresca

Alimentación suficiente

Como has podido leer antes, hay nutrientes importantes que con la alimentación es complicado cubrir y se recomienda suplementar, sin embargo ¿qué pasa con todos los demás?

Si te guías por tus sensaciones de hambre o saciedad y eliges bien los ingredientes de tu despensa, no hay riesgo de carencias. A modo de resumen:

1. Recuerda llenar tus platos de color. Los vegetales son el grupo de alimentos que más vitaminas nos aportan, además de fibra (que te vendrá bien según avance el embarazo, créeme).

2. Un pequeño aporte de proteínas de origen animal como huevo, carne o pescado sirven para asegurar la ingesta de proteínas y algunas vitaminas y minerales. Una alimentación vegetariana o vegana durante el embarazo es perfectamente saludable, pero tiene que estar supervisada por un profesional especializado en este tipo de alimentación, para evitar el riesgo de desequilibrios.
3. tubérculos, arroz, pasta, etcétera, te darán energía. Intenta tomar legumbres varias veces por semana, son un alimento saludable y completo que aportan fibra, proteínas, minerales y vitaminas. Además, si tienes poco apetito, puedes comerlas como plato único y, en poca cantidad, te aportan muchos nutrientes.
4. Sin olvidarnos de las grasas saludables que encuentras en el aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas y pescado azul. Reduce el consumo de grasas saturadas (carnes grasas, mantequilla) y evita todo lo posible las grasas trans (margarina, bollería industrial, grasas industriales).