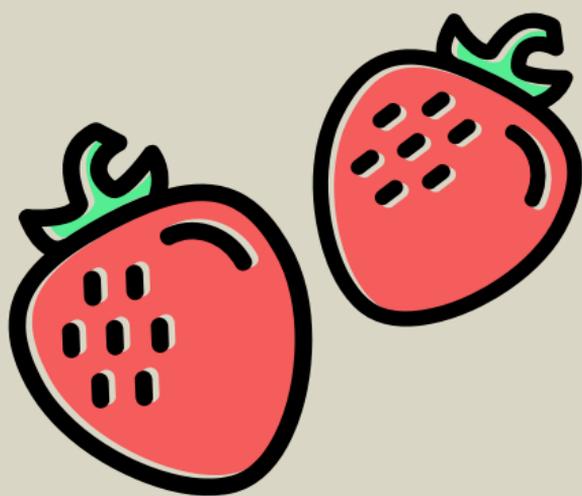


GUÍAS DE ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

ANTOJOS SALUDABLES PARA UNA SONRISA SALUDABLE

#EmbarazoSaludable



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

¿TIENES UN ANTOJO?

Si sientes el deseo vivo y pasajero de comer algún alimento, estás experimentando un antojo. Si además estás embarazada, es posible que este deseo irrefrenable sea por un alimento difícil de conseguir y a una hora intempestiva... Creencias populares a parte, los antojos forman parte de los síntomas de un embarazo y **lo importante, cuando hablamos de aspectos que tienen que ver con la alimentación y gestación, es que el resultado sea saludable** y no perjudique ni a tu salud ni a la de tu bebé.

¿A QUÉ SE DEBEN LOS ANTOJOS?

Algunas teorías apuntan a los cambios hormonales y/o a causas psicológicas, sin olvidarnos del factor cultural. El factor cultural responde a que todos aceptamos que una mujer embarazada experimenta antojos y por tanto es algo que se espera de una gestante y esto ocasionaría, a nivel inconsciente, el deseo. Las teorías que relacionan los antojos con causas psíquicas establecen que los antojos representan una desviación de la sensación de ansiedad que provoca un embarazo y que puede hacer que se use la comida para hallar placer o calma. La relación de los antojos con los cambios hormonales es la que más aceptación tiene y relacionan estos cambios con una sensibilidad

olfativa y gustativa que origina los antojos y rechazos de ciertos alimentos. Pero, hasta la fecha, todo son hipótesis sin una relación de causalidad clara.

¿HAY QUE SATISFACER LOS ANTOJOS DURANTE EL EMBARAZO?

La respuesta tiene mucho de sentido común: **los antojos se pueden satisfacer siempre y cuando no sean alimentos que supongan un riesgo para tu salud o sean alimentos no recomendados durante el embarazo**. Mucho se ha escrito sobre ellos, haciéndoles incluso responsables de las «manchas de nacimiento» o angiomas, pero hoy sabemos que nada tienen que ver con ellos.

ANTOJOS EN EMBARAZADAS, CÓMO ACTUAR PARA QUE SEAN SALUDABLES

Los antojos abarcan toda clase de alimentos desde frutas o pepinillos en vinagre, hasta helados, dulces o chocolate. En la alimentación de una embarazada abusar de los alimentos con un alto valor energético, mucho azúcar y/o grasa conlleva mayor riesgo a aumentar de peso innecesariamente por lo que satisfacer los antojos que sean saludables y hacerlo con moderación para los que no lo son tanto o buscarles alternativas, es la clave para gestionarlos de una manera saludable.

OPCIONES SALUDABLES A ANTOJOS POCO SALUDABLES

ANTOJO	OPCIÓN
Helados	Yogures congelados bajos en grasa.
Frutas con nata	Frutas con yogur cremoso bajo en grasa.
Chocolates	Elegirlos negros, con menor porcentaje de grasa y azúcar.
Galletas	Elegirlas con menor porcentaje de grasa y azúcar.
Cereales muy azucarados	Mezclar en casa cereales de avena con albaricoques secos picados y un poco de canela.
Aperitivos salados	Frutos secos tostados y sin sal o brochetas de zanahoria, pepino cortado, tomate cherry con queso cremoso bajo en grasa.
Chuches	Fruta seca (pasas, orejones, dátiles, plátano, etc.)
Dulces o bollería	Tostadas de pan integral con mermelada.

También podrían ser aversiones alimentarias, es decir rechazo a algún alimento. Si se trata de un alimento concreto como la manzana o el tomate, no le des mucha importancia. Tienes muchos otros dentro de cada grupo, al final lo que importa, en este caso, es que consumas frutas y hortalizas. Lo mejor es que te tomes con humor los antojos, **icon una sonrisa saludable!**, y los integres en tu alimentación de una manera sana.

DECÁLOGO DE ANTOJOS SALUDABLES

1. Darse un gusto de vez en cuando es parte de cualquier plan de alimentación.
2. El objetivo es que tu hábito alimentario sea saludable.
3. La actividad física te ayudará a gestionar el hambre y a distraerte de tus antojos.
4. Apóyate en tus familiares y amigos, tú los necesitas y ellos a ti también.
5. Los antojos saludables comienzan por una compra, nevera y despensa saludables.
6. Come cuando tengas hambre, sólo tu cuerpo sabe cuando debes comer.
7. Ten siempre en casa fruta y verdura fresca lista para consumir: limpia o troceada en un recipiente en la nevera.
8. Si tu antojo es solamente de alimentos poco saludables, toma raciones pequeñas y anota tus emociones al consumirlos. Si detectas que alguna emoción negativa está alterando tu ingesta, consulta con un experto.
9. Utiliza sustitutos saludables cuando se te antoje comida con mucho azúcar o mucha grasa.
10. Si rechazas algún alimento concreto, no te preocupes, dentro de cada grupo de alimentos tienes muchos más para elegir.

Material elaborado por:
**Academia Española
de Nutrición y Dietética**

Realización de contenidos:
María Colomer
Área de Educación
Alimentaria-Nutricional
AEDN



www.academianutricionydietetica.org
www.consejodietistasnutricionistas.com



Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA