

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por Lorrie Harris-Sagaribay, MPH, presidenta de OTIS/MotherToBaby, en asociación con Joanne Samuel Goldblum, directora ejecutiva y fundadora de la Red Nacional de Bancos de Pañales

MotherToBaby se enorgullece de asociarse con la **Red Nacional de Bancos de Pañales** (NDBN, por sus siglas en inglés) mientras la organización celebra su 15º aniversario en 2026, celebrando una década y media apoyando a familias de todo el país garantizando el acceso a pañales y otras necesidades materiales esenciales. A través de nuestra asociación, hemos aprendido que muchos padres y cuidadores, especialmente aquellos que están embarazadas o cuidan a recién nacidos, a menudo hacen el mismo tipo de preguntas sobre las exposiciones diarias durante el embarazo y la lactancia.

Estas preocupaciones provienen directamente del campo de trabajo, ya que el personal y los voluntarios de NDBN que trabajan directamente con las familias escuchan preguntas como estas todos los días. Para ayudar a responderlas, los expertos de MotherToBaby opinan sobre algunas de las preguntas más comunes de las familias sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

Primero, es importante recordar que los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento. Los problemas del embarazo (como el aborto espontáneo) también pueden ocurrir en cualquier embarazo. MotherToBaby analiza los estudios de investigación para comprender si una determinada exposición podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento u otros problemas en un embarazo.

Aquí hay cinco de las exposiciones sobre las que las familias de NDBN preguntan con más frecuencia:

- **Cafeína**

Durante el embarazo, se recomienda mantener la ingesta de **cafeína** a menos de 200 miligramos (mg) por día de todas las fuentes, incluidos el café, el té, las bebidas energizantes y el chocolate. (Como referencia, una taza de 8 onzas de café preparado puede contener de 70 a 140 mg de cafeína, según el tipo de café y cómo se prepare). Durante la lactancia, se ha sugerido mantenerse por debajo de 300 mg por día, aunque esa cantidad podría ser demasiado alta cuando el bebé es muy pequeño (los bebés pequeños tardan mucho más que los adultos en procesar o metabolizar la cafeína). Incluso algunos bebés mayores pueden ser más sensibles a la cafeína que otros. Si nota que su bebé parece nervioso, incómodo o completamente despierto en medio de la noche después de que bebe cafeína, podría considerar reducir la cantidad que toma.

- Hablemos más sobre **las bebidas energizantes**. La mayoría de las bebidas energizantes contienen no solo cafeína, azúcar y vitaminas B, sino también **ingredientes a base de hierbas** que probablemente no se hayan estudiado durante el embarazo o la lactancia. Esto significa que no hay información sobre la cantidad de estos ingredientes que podrían llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo o pasar a la leche materna. Por esta razón, es posible que prefiera posponer las bebidas energizantes hasta que ya no esté embarazada o amamantando.

• **Analgésicos de venta libre**

Dos de los analgésicos de venta libre más comunes son el **acetaminofén** (o paracetamol, como Tylenol®) y el **ibuprofeno** (como Advil®). Estos analgésicos también se encuentran en productos para múltiples síntomas, como los medicamentos para la gripe. Durante el embarazo, no se ha demostrado aumento en riesgo para el embarazo con el uso de acetaminofén durante un breve periodo cuando un proveedor de atención médica lo indique para tratar el dolor o la fiebre. El acetaminofén debe usarse según las indicaciones y solo durante el tiempo que necesite para tratar su condición. El ibuprofeno, por otro lado, generalmente no se recomienda durante el embarazo, especialmente en la segunda mitad del embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le haya recomendado específicamente su uso.

Sin embargo, durante la lactancia, el acetaminofén y el ibuprofeno se pueden usar según las indicaciones sin efectos secundarios esperados para el bebé. La cantidad de acetaminofén o ibuprofeno que entra en la leche materna es mucho menor que la dosis que se podría administrar directamente a un bebé.

• **Pescado y el mercurio**

Es posible que haya escuchado el rumor de que comer pescado no es una buena idea durante el embarazo. Pero esto no es la verdad. Si bien es cierto que la mayoría de los pescados pueden contener cierta cantidad de mercurio (o más específicamente, una forma de mercurio llamada metilmercurio), estas cantidades a menudo son demasiado pequeñas para aumentar los riesgos de embarazo, siempre y cuando tome decisiones bien pensadas sobre el consumo de pescado.

La cantidad de **metilmercurio en el pescado** aumenta a medida que los peces suben la cadena alimentaria. Los peces depredadores grandes que comen peces más pequeños generalmente tienen niveles más altos de metilmercurio. Estos peces grandes incluyen pez espada, marlín, atún patudo y caballa, entre otros. Estos pescados deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Se pueden disfrutar otros tipos de pescado con moderación (de 1 a 3 porciones por semana, según el tipo de pescado y el lugar donde se pesque). La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia

de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) desarrollaron una guía útil que enumera muchos tipos de pescado y brinda consejos sobre la frecuencia con la que pueden ser consumidos por mujeres embarazadas o lactantes y por niños de 1 a 11 años en: <https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment>

• **Productos de limpieza**

¿Es mejor usar productos de limpieza naturales como el vinagre durante el embarazo o la lactancia? ¿Qué pasa cuando hay un niño pequeño en el hogar?

La forma en que usa un **producto de limpieza** suele ser más importante que lo que es el producto. Aunque no se espera que el uso de vinagre como limpiador aumente los riesgos durante el embarazo o la lactancia, podría haber algunas superficies o situaciones que requieran productos más efectivos para limpiar y desinfectar. Para que un químico pueda llegar a un bebé en desarrollo durante el embarazo o para llegar a la leche materna, el químico primero tiene que estar circulando en el torrente sanguíneo. Siempre que un producto se use en un área bien ventilada (puertas o ventanas abiertas, con ventiladores) y su piel esté protegida del contacto directo con el producto, es poco probable que usar el producto de limpieza según las indicaciones resulte en una exposición que ingrese al torrente sanguíneo. Si comienza a sentir algún síntoma, como náuseas, mareos o dolor de cabeza, aumente la ventilación en el área y tome un poco de aire fresco. Si usa vinagre para limpiar, asegúrese de no mezclarlo con amoníaco u otros productos químicos, ya que eso puede crear vapores nocivos. Con cualquier producto de limpieza, siga las instrucciones de la etiqueta para saber cómo usarlo y almacenarlo.

En cuanto a qué tipo de limpiadores se prefieren cuando tiene niños pequeños en el hogar, es un tema mejor discutido con el proveedor de atención médica de su hijo.

• **Caspa / heces de animales**

Las mascotas domésticas comunes como perros, gatos y roedores suelen ser peludas. Aunque no se sabe que la caspa de las mascotas en sí sea dañina durante el embarazo o la lactancia, la caspa podría aumentar la posibilidad de problemas respiratorios si tiene alergias o **asma** significativas. Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de alergias o asma durante su embarazo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica. También es una buena idea lavarse las manos después de manipular cualquier tipo de roedor, incluso mascotas domésticas bonitas y peludas.

¿Qué pasa con las heces de animales? Es mejor evitar el contacto directo con las heces de los animales durante el embarazo. Esto significa que tiene un pase libre para limpiar la jaula de jerbos o la caja de arena, si es posible. Las heces de los gatos, en particular, pueden contener un parásito responsable de una infección llamada **toxoplasmosis**, especialmente si se permite que el gato salga al aire libre o se alimenta con carne cruda. Una infección por toxoplasmosis durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo e incluso podría transmitirse al feto. No es necesario reubicar a su gato ni evitar acariciarlo, pero debe evitar el contacto directo con las heces del gato durante el embarazo.

Pensamientos finales

A través de nuestra asociación con NDBN, MotherToBaby se compromete a responder las preguntas reales que hacen las familias, de manera directa, clara y compasiva. Sabemos que los padres quieren lo mejor para sus bebés y merecen información confiable y basada en evidencia para tomar decisiones informadas.

Si usted o alguien que conoce tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, puede comunicarse con un especialista de MotherToBaby para obtener información gratuita y confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat en MotherToBaby.org/es/.

Junto con NDBN, continuaremos escuchando, aprendiendo y apoyando a las familias cuando más importa.

Más información sobre la Red Nacional de Bancos de Pañales

La Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN) lidera un movimiento nacional dedicado a ayudar a las personas, los niños y las familias a acceder a las necesidades básicas que necesitan para prosperar y alcanzar su máximo potencial... incluidos pañales limpios y secos, suministros para la menstruación y otras necesidades básicas. Lanzado en 2011 con el apoyo del patrocinador fundador Huggies®, NDBN se dedica a crear conciencia sobre la necesidad de pañales / inseguridad de pañales y abogar por políticas públicas para ponerle fin. La Red está compuesta por más de 300 bancos de necesidades básicas que atienden a comunidades locales en todo Estados Unidos. Más información sobre NDBN y la necesidad de pañales está disponible en nationaldiaperbanknetwork.org y en Twitter (@DiaperNetwork), Instagram (@DiaperNetwork) y Facebook (facebook.com/NationalDiaperBankNetwork).

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?»

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de **ejercicio** actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la **cafeína** puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su **peso** una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se

prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como **diabetes**, alta presión, migrañas, **asma**, **alto colesterol**, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de **Crohn** o **colitis ulcerosa**, **lupus**, **artritis reumatoide**, **espondilitis anquilosante**, **esclerosis múltiple**, **psoriasis** o **artritis psoriásica**? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de **ansiedad** o **depresión**, **TDAH** u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una **oficina veterinaria, tintorerías, salones, laboratorios / hospitales, centros de imágenes, servicios de control de plagas** u otros **negocios**. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como **E. coli** o **listeria**. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea **otros blogs** en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una **vitamina prenatal**? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus **vacunas**? ¿Recibió una **vacuna contra la gripe** esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de **la gripe** puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una **vacuna contra la gripe o TDAP**, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa:
<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/>

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el **Zika** para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. **COVID-19** también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Las festividades navideñas a veces incluyen comer alimentos y bebidas que pueden no ser parte de nuestra dieta diaria. Durante el embarazo y la lactancia, debemos pensar un poco más en lo que debemos comer y beber. «¿Está bien para el bebé?» a menudo pasa por nuestra mente durante estos momentos. Como especialista en información teratogénica en MotherToBaby que responde a muchas de las preguntas que recibimos a través de nuestro servicio de mensajes de texto (855-999-3525), ¡este tipo de preguntas aumentan durante esta temporada del año! Entonces, aquí hay algo de información ...

Alimentos y bebidas populares en los días festivos

Eggnog y otras bebidas navideñas

El eggnog parece ser parte de muchas fiestas navideñas. Siempre asegúrese de verificar si el eggnog es casero o no. ¿Contiene huevos crudos que pueden contener bacterias como la salmonela? Si el eggnog se hizo y empacó comercialmente, entonces generalmente los huevos se pasteurizaron y es posible que el producto incluso se haya calentado antes del empaque. Además, siempre recuerde verificar si el eggnog contiene un poco de «alegría navideña» (es decir, alcohol) o no. Es común agregar ron al eggnog y queremos evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia (consulte nuestra [hoja de datos sobre el alcohol](#) para obtener más información). Otras bebidas habituales en las festividades incluyen vino caliente, wassail (ponche de fruta), ron con mantequilla caliente y, por supuesto, vino y champán. Todos estos también contienen alcohol, por lo que es mejor evitarlos y limitarse a los cócteles sin alcohol y el ponche sin alcohol.

Salmón Ahumado y Fruta

“¡El salmón ahumado sabe maravilloso con galletas saladas y con queso crema! ¿Pero está bien durante el embarazo?

» una mujer me envió un mensaje de texto. Esto es lo que le dije. El salmón ahumado todavía se considera pescado crudo ya que está curado en lugar de cocido, por lo que debe evitarse durante el embarazo debido al riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Si el salmón se ha calentado a vapor, entonces se ha reducido cualquier preocupación por las bacterias. Consulte nuestra [hoja informativa sobre el consumo de carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos](#) para obtener más información. A veces encontrará alimentos que contienen carnes que se han secado, como la cecina o tasajo. Aunque la carne seca tiene un alto contenido de sal, no existen otros riesgos conocidos por comer este sabroso alimento durante el embarazo.

“¿Qué tal un plato de frutas que contiene papaya y piña? ¿Te preocupa comer esas frutas durante el embarazo? » escribió otro mensajero. Ambas frutas contienen enzimas que se cree que inducen el parto. La papaya contiene papaína, mientras que la piña contiene bromelina. Sin embargo, cuando se comen a niveles normales (¡no a diario!), No se ha demostrado que estas deliciosas frutas tengan ningún efecto negativo en el embarazo. ¡Por supuesto, esperamos que la fruta esté **bien lavada** antes de cortarla y servirla!

Berenjena a la parmesana

“Cuando se sirve el plato principal, ¿podemos disfrutar de la increíble berenjena a la parmesana? ¿O qué hay del pisto de berenjena? La berenjena es baja en calorías y rica en fibra. Evite comerla cruda, pero la berenjena cocida puede ser una parte ocasional de su dieta. La preocupación es que la berenjena es parte de la familia de las solanáceas y contiene alcaloides en las hojas y tubérculos que pueden ser tóxicos. Pero no se ha demostrado que comer la fruta sola tenga ningún riesgo durante el embarazo, especialmente cuando se cocina.

Tiramisu

«¿Para completar nuestra comida navideña con un delicioso postre como el tiramisú, tendremos que esperar hasta después del embarazo y la lactancia?» El tiramisú tradicional contiene dos formas de alcohol, tanto el vino Marsala como el ron. Además, cantidades generosas de cafeína en forma de café y espresso. Ya hemos mencionado que se debe evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia, pero ¿qué pasa con la cafeína? No se ha demostrado que los niveles bajos a moderados de uso de **cafeína** (200 a 300 mg por día) aumenten los riesgos durante el embarazo. Consulte nuestra [hoja informativa sobre cafeína para obtener más información](#).

¿Quién sabía que los menús navideños podrían necesitar más reflexión y consideración durante el embarazo y la lactancia? Además, con el estrés adicional de COVID-19 este año y las advertencias para evitar grandes reuniones, es posible que ahora tenga más preguntas que nunca. ¡Con suerte, esta información le preparará para recostarse, relajarse y disfrutar de las festividades!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

La kombucha: espumante, fermentada, y llena de probióticos. Algunas personas beben kombucha por su divertida efervescencia y una amplia gama de sabores frutales. Otros, por sus supuestos beneficios para la salud que van desde la mejora de la digestión a la disminución del azúcar en la sangre. Sin asombro, la creciente popularidad de kombucha ha llevado a un mayor número de consultas a MotherToBaby sobre la seguridad de beberla durante el embarazo. Carly, una visitante reciente de nuestro servicio de chat en línea, explicó que había bebido kombucha durante años, pero ahora que estaba tratando de quedar embarazada ¿estaba bien seguir bebiéndola? ¡Una excelente pregunta! Compartiré aquí lo que hablé con Carly.

Para comenzar, ¿qué es la kombucha? Kombucha es un té verde o negro endulzado y luego fermentado con una colonia simbiótica de bacterias y levaduras, también conocida como SCOBY por sus siglas en inglés. Simbiótico significa que las bacterias y la levadura trabajan juntas en equilibrio. Si nunca ha visto un scoby, déjeme darle una imagen: un disco pálido, gomoso y gelatinoso un poco parecido a una especie de órgano extraterrestre. En sí, ¡no es algo que parece apetitoso a la mayoría de la gente! Pero una vez que el scoby se añade al té endulzado y se deja fermentar durante un período de semanas, el resultado es una bebida agria y burbujeante que es ligeramente alcohólica, lo que me lleva a la primera consideración que discutí con Carly sobre beber kombucha durante el embarazo.

La kombucha y el embarazo

Alcohol

Kombucha contiene alcohol como subproducto natural del proceso de fermentación. En los Estados Unidos, las bebidas que contienen 0,5% o más de alcohol en volumen (ABV) deben tener una etiqueta que incluya una advertencia de salud para mujeres embarazadas. No se requiere que las variedades con menor contenido de alcohol (menos del 0,5 % de ABV) tengan la etiqueta. Sin embargo, las variedades no etiquetadas todavía contienen alcohol. Para las mujeres no embarazadas, estas pequeñas cantidades de alcohol no tienen un riesgo conocido; pero en el embarazo, el consejo de las principales organizaciones médicas es evitar el alcohol por completo. Sobre todo, porque el contenido de alcohol de kombucha no siempre es claro.

La mayoría de las veces, el proceso de fabricación puede estabilizar la kombucha después de que se embotella. Sin embargo, lotes de kombucha se han retirado del mercado en el pasado después de que se descubrió que la fermentación en la botella no se detuvo, aumentando el contenido de alcohol por encima de la cantidad que requiere la etiqueta de advertencia de embarazo. Y determinar el contenido de alcohol de la kombucha casera es difícil. Las variedades caseras pueden alcanzar hasta un 3% o más dependiendo del tipo de levadura utilizada en el scoby, cuánto tiempo y a qué temperatura fermenta el té, y otros factores.

La mejor manera de evitar la exposición innecesaria al alcohol en el embarazo es no beber kombucha durante esos 9 meses. ¿Y qué pasa durante la lactancia? Si disfruta de una kombucha «sin alcohol» de vez en cuando, es poco probable que la pequeña cantidad de alcohol que pueda contener tenga un efecto negativo hacia su bebé. Sin embargo, esperar un par de horas después de beber la kombucha antes de amamantar de nuevo le dará tiempo para que su cuerpo metabolice el alcohol de la sangre y la leche materna.

Bacteria

Otra preocupación acerca de beber kombucha durante el embarazo es la posibilidad de contaminación bacteriana. El uso de técnicas estériles adecuadas puede reducir las bacterias dañinas en el producto, pero la mejor manera de eliminar cualquier bacteria que pueda crecer durante el largo proceso de fermentación es pasteurizar la bebida con un tratamiento térmico rápido antes del embotellado. Los puristas de Kombucha pueden argumentar que la pasteurización destruye los probióticos responsables de los beneficios para la salud que kombucha puede proporcionar. Sin embargo, los productos no pasteurizados no se recomiendan durante el embarazo debido a una mayor probabilidad de bacterias transmitidas por los alimentos, como listeria (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/listeriosis/>) y salmonela (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-salmonella-el-embarazo/>), que pueden causar complicaciones durante el embarazo. Los productos no pasteurizados a evitar incluyen ciertos productos lácteos y lecheros, y sí, alimentos y bebidas fermentados como la kombucha.

Los alimentos fermentados caseros conllevan un riesgo aún mayor de cultivar bacterias transmitidas por los alimentos, ya que los métodos de esterilización utilizados en las instalaciones comerciales no están disponibles en la propia cocina. Así que cuando se trata de productos fermentados en el embarazo, las selecciones compradas en la tienda que son pasteurizadas son lo más seguro. Esto significa evitar la kombucha «cruda» o sin pasteurizar, así como las variedades caseras.

Cafeína

Una consideración final que discutí con Carly fue la cafeína. La recomendación general en el embarazo es limitar la cafeína a unos 200 miligramos (mg) por día. El contenido de cafeína de kombucha puede variar dependiendo del tipo de té utilizado para prepararla, y puede caer en el rango de 15-130 mg. Al calcular la cantidad de cafeína que está tomando, considere todas las fuentes potenciales, incluyendo el café, té, refrescos y chocolate. La hoja informativa de MotherToBaby sobre cafeína (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-cafeina/>) enumera las cantidades que se encuentran en algunos productos comunes, y puede ser útil para contar su ingesta diaria (asegúrese de revisar también las etiquetas de sus productos). Por ejemplo, si ya bebe una taza o dos de café regular por la mañana, una botella de kombucha podría sobrepasar la cantidad recomendada de cafeína para el día.

Si amamanta, tenga en cuenta que la cafeína pasa a la leche materna y puede causar que algunos bebés estén irritables o tengan problemas para dormir. Mientras no es necesario evitar la cafeína por completo durante la lactancia, limitar la cantidad que toma puede mejorar las posibilidades de dormir bien por la noche tanto para usted como para el bebé.

Al final, Carly decidió que dejar de lado su amada kombucha durante el transcurso de su futuro embarazo sería en el mejor interés de su bebé en desarrollo. Mientras tanto, optará por el agua pura para mantenerse bien hidratada, y por las aguas de frutas y los jugos carbonatados cuando tenga un antojo por la efervescencia que la kombucha proporciona. ¡Salud, Carly!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 18 de diciembre de 2025.