

# Navegando el menú de los días festivos durante el embarazo

---

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](#) .

---

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, 15 de diciembre de 2020.