Dale Sabor a Su Vida Durante el Embarazo y la Lactancia: ¿Está bien comer las especias y las hierbas?

Estar embarazada ya puede ser lo suficientemente estresante sin tener que preocuparse todo el tiempo por cosas como «¿puedo hornear con semillas de amapola?» o «¿puedo beber té con menta?» Recientemente, una persona que me llamó me dijo "parece que cada vez que me doy la vuelta, hay algo más con lo que no debería cocinar o beber en té durante el embarazo. ¿Qué pasa cuando estoy amamantando? ¡Auxilio!» Como especialista que responde preguntas sobre exposiciones durante el embarazo y la lactancia, escucho este tipo de pregunta todo el tiempo.

Especias versus hierbas

Exploremos algunas de las especias y hierbas que no se recomiendan para uso frecuente durante el embarazo y la lactancia. Muchos de estos artículos se pueden usar de diferentes maneras, como para hornear, para dar sabor a los dulces, como especias en los alimentos, aderezos para ensaladas o como parte de infusiones de hierbas. Para aclarar, la diferencia entre una especia y una hierba es que las hierbas deben tener una parte de hoja verde y se utilizan principalmente para aromatizar. También se utilizan como guarnición en cocina o ensaladas. Las especias, por otro lado, provienen de una variedad de cosas, como raíces secas, nueces, frutas y verduras secas, o incluso de la corteza. Algunas especias se utilizan para aromatizar, mientras que otras se utilizan como conservantes de alimentos o para dar color a los alimentos. Si usted usa estas hierbas y especias de vez en cuando como aromatizantes en sus alimentos y bebidas, está bien. La preocupación es cuándo consume estos productos todos los días o la mayoría de los días.

Semillas de amapola

Las semillas de amapola provienen de la planta de amapola y a menudo se usan en alimentos como bagels, pasteles, tortas, y aderezos para ensaladas. Las semillas se lavan y procesan antes de su uso, y no se sabe que comer pequeñas cantidades de vez en cuando como parte de un plato de comida o un artículo horneado sea un riesgo durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, la superficie exterior de la semilla de amapola contiene pequeñas cantidades de morfina y otros opiáceos como la codeína. Cuando se usan semillas de amapola para hacer té, las drogas pueden filtrarse en el agua cuando las semillas se remojan. El té de semillas de amapola debe evitarse durante el embarazo y la lactancia por este motivo.

Nuez moscada

¿Quién no ha tenido nuez moscada flotando sobre un café con leche o una taza de sidra de manzana caliente en un día frío de invierno? La nuez moscada es una especia molida que proviene de la semilla de un árbol de hojas oscuras perenne. La nuez moscada también se usa en muchos productos horneados y con verduras, específicamente combinándose bien con platos de calabaza. Comer un poco de nuez moscada como especia en los alimentos no tiene ningún riesgo aumentado conocido durante el embarazo o la lactancia. Pero los altos niveles de nuez moscada

también se pueden usar como droga recreativa, ya que contiene miristicina, que tiene efectos alucinógenos que alteran la mente. La miristicina aislada del aceite de nuez moscada se puede utilizar para producir anfetaminas sintéticas. Además, en el pasado, la nuez moscada se usaba en la medicina popular para inducir el aborto. Debido a esto, se debe evitar la exposición de alto nivel durante el embarazo y la lactancia.

Menta

El uso de menta es una pregunta común durante el embarazo y la lactancia. La menta es una hierba popular que se utiliza como aromatizante en caramelos, chicles, postres, y té. El aceite de menta también se elabora a partir de las hojas de la planta de menta. El aceite se usa ampliamente por vía tópica en la piel para tratar dolores de cabeza, dolores musculares y articulares, y en aromaterapia para tratar la tos y los resfriados. El aceite de menta también se puede diluir con agua y rociar alrededor de su casa como repelente de insectos. Entonces, ¿es un riesgo al embarazo este popular producto a base de hierbas? Los altos niveles de exposición a la menta durante el embarazo pueden ser un riesgo, ya que pueden relajar los músculos del útero y aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por esa razón, el uso frecuente de aceite de menta en la piel (consulte nuestro blog sobre aceites esenciales) o beber mucho té de menta es no recomendado durante el embarazo.

Romero

¡Una de mis hierbas favoritas es el romero! Es fácil de cultivar y muy utilizado como condimento en sopas, ensaladas, platos de verduras, y con pollo y pescado. El romero crece como un gran arbusto de hoja perenne. Las pequeñas «agujas» de hoja perenne se utilizan para cocinar, mientras que el aceite se utiliza en la medicina popular para los problemas digestivos y para tratar los dolores de cabeza. La preocupación surge cuando se ingieren grandes cantidades de romero, que pueden estimular la menstruación y aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por esta razón, no se recomienda el uso de romero con fines medicinales o con frecuencia en la piel durante el embarazo. El romero también contiene alcanfor. Cuando se toma por vía oral en grandes cantidades, el alcanfor puede actuar como veneno.

Ajo

Por último, quiero hablar del ajo, el favorito de mucha gente. ¿Es una hierba o una especia? Aunque el ajo se usa ampliamente como hierba y especia, en realidad es un tubérculo. Todavía quiero incluirlo en este blog debido a su uso generalizado como especia. El ajo es popular en platos de pasta, en mantequilla de ajo y en tostadas de ajo, y en muchos platos como guisos y sopas. Además, el ajo es rico en vitaminas B6 y C y también es rico en calcio, por lo que a menudo se toma como un suplemento oral. Sin embargo, tomar altos niveles de ajo puede aumentar el riesgo de sangrado, ya que el ajo contiene aliína, que actúa como un anticoagulante en nuestro cuerpo. Durante el embarazo, esto puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Se recomienda evitar altos niveles de ajo durante el embarazo. Incluso no se recomienda el uso tópico de ajo en la piel, ya que puede causar dermatitis y quemaduras. Durante la lactancia, comer ajo puede cambiar el sabor de la leche y es posible que a los bebés no les guste. El uso de ajo también puede aumentar la posibilidad de gases y cólicos en algunos bebés.

Esperamos que este blog le haya ayudado a entender el usar / comer / beber estas especias y hierbas durante el embarazo y la lactancia. En general, con muchas especias y hierbas, usar un poco para darle sabor a la comida no suele tener ningún aumento de riesgo conocido durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, a menudo no se

recomienda utilizar el producto en forma de té o como suplemento oral. Tenemos una hoja informativa útil sobre los suplementos a base de hierbas que explica cuán pocos datos de seguridad del embarazo hay sobre la mayoría de los suplementos a base de hierbas. Además, estos productos no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para su uso seguro durante el embarazo y la lactancia. Siempre que tenga preguntas o inquietudes sobre el uso de especias y hierbas durante el embarazo, comuníquese con nosotros. Uno de nuestros especialistas estará encantado de ayudarle.

¿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, 10 de noviembre de 2021.