

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las personas embarazadas que eviten el queso blando?

El queso es tan antiguo como la humanidad moderna, con pistas sobre su existencia que se remontan al año 8000 a. C., cuando nuestros antepasados domesticaron las primeras ovejas y cabras. Y dado que el queso existe desde hace tanto tiempo, ahora es uno de los alimentos más populares y apreciados en todo el mundo. Por eso, no me sorprendió que muchas personas embarazadas y lactantes le preguntan a MotherToBaby sobre comer queso todo el tiempo. ¡Contando solo los mensajes al servicio de texto (855-999-3525), hemos recibido casi 400 preguntas sobre el queso en los últimos años!

Estas son algunas de las preguntas recientes que hemos recibido en MotherToBaby:

- “¿Puedo comer queso crema sobre una tostada?”
- “¿Se puede consumir queso hecho de leche cruda de los Estados Unidos?”
- “¿Puedo comer queso de cabra mientras estoy amamantando?”
- “¿Está bien comer queso feta durante el embarazo?”
- “¿Puedo seguir comiendo queso durante el embarazo en un burrito o nachos?”
- “¿Se puede comer queso no pasteurizado en una pizza cocida?”

Cuando comienza a investigar el queso, puede caer en la madriguera del conejo con los tipos de queso: duro o suave (blando), pasteurizado o no, ¿mexicano o italiano? Las preguntas son infinitas. Hay más de 1800 tipos diferentes de queso, que son divididos en 7 categorías:

- Quesos frescos: Banon, Ricotta, Feta, requesón, queso crema, etc.
- Corteza Natural: Sancerre, Chabichou, Crottin de Chavignol, etc.

- Queso Blanco Blando: Camembert, Brie, Chevre Log, etc.
- Semiblando: Edam, Pont L'Eveque, St Nectaire, Tomme de Savoie, Langres, Carre de L'Est, Epoisses, etc.
- Quesos duros: Cheddar, Parmigiano Reggiano, Gruyere, Manchego, etc.
- Quesos azules: Stilton, Roquefort, Gorgonzola, Maytag Blue, Cashel Blue, etc.
- Quesos con sabor: Cornish Yarg, Gouda con comino, Stilton con chabacanos, Devon Garland, etc.

Entonces, ¿cuál es lo importante para usted si está embarazada o amamantando?

Primero, verifique si el queso ha sido pasteurizado o no. Mire la etiqueta y encontrará que la mayoría de los tipos de queso empaquetados o productos de queso que se venden en los Estados Unidos han sido pasteurizados o han sido termo tratados. La pasteurización se define como un proceso en el que los alimentos empacados y no empacados (como el queso y la leche) se tratan con calor, generalmente hasta 212 °F, para eliminar patógenos y prolongar la vida útil. Si el queso ha pasado por la pasteurización, entonces cualquier aumento en el riesgo de bacterias u otros patógenos es muy pequeño, y el producto no se considera riesgoso durante el embarazo y la lactancia. Por supuesto, vigile la fecha de caducidad, y mantenga el producto adecuadamente refrigerado. El queso que no ha sido pasteurizado tiene un mayor riesgo de bacterias como Listeria. Consulte nuestra hoja informativa en Infección por Listeria (**Listeriosis**) – **MotherToBaby** para obtener más información. Si el queso no se ha pasteurizado, pero se ha cocinado o calentado antes de comerlo, entonces también hay poco riesgo. Además, el queso que se ha secado, como el queso parmesano, tiene una vida útil más larga y generalmente no aumenta el riesgo de bacterias.

Una de las preguntas más comunes sobre el queso durante el embarazo y la lactancia es sobre la diferencia entre el queso duro y blando. El queso duro se ha madurado más tiempo y es más seco, con un contenido de agua más bajo. Mientras que el queso suave es más joven o fresco, con un mayor contenido de humedad. El mayor contenido de humedad en el queso blando puede permitir un mayor crecimiento de bacterias. Por eso es una buena idea asegurarse de que los quesos blandos se hayan calentado antes de comerlos o se hayan pasteurizado en el momento de la producción (nuevamente, la pasteurización es un proceso para matar bacterias). La mayoría de los quesos blandos en los EE. UU. se han sometido a este proceso según la ley de pasteurización de la FDA (**La Administración Estadunidense de Drogas y Alimentos**). ¡Así que mire la etiqueta para estar segura, y manténgase informada de cualquier riesgo mayor si no es pasteurizado!

El queso es rico en proteínas y minerales como el calcio y el fósforo. Durante el embarazo y la lactancia, el queso puede formar parte de tu buena alimentación. Algunos tipos de queso, como el queso duro, son más altos en grasa. Por lo tanto, tenga cuidado con el contenido de grasa si el queso es parte de su dieta diaria. Simplemente siga algunas reglas fáciles sobre la verificación de la pasteurización, y asegúrese de que el producto de queso se haya calentado o se haya cocinado antes de comer si no estaba pasteurizado. Y luego, ¡disfruta comiendo queso sin preocupaciones durante el embarazo y la lactancia! Si tiene alguna pregunta relacionada con el queso durante el embarazo, o cualquier otra pregunta sobre exposiciones, ¡comuníquese con MotherToBaby! ¡Estaremos encantados de ayudarte!

Publicado originalmente el 5/11/22. Actualizado el 9/30/25

[¿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, 30 de septiembre de 2025.

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las personas embarazadas que eviten el queso blando?

Es posible que haya oído recientemente que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha prohibido el colorante rojo n.º 3 de la Ley Federal de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos (FD&C). En este blog, revisaremos los detalles de la prohibición, incluido el motivo de su promulgación y línea temporal para eliminar el colorante rojo n.º 3 de los productos. Nuestro objetivo es brindarle información para ayudarlo a tomar decisiones informadas. Asegúrese de volver a consultar esta publicación, ya que continuaremos actualizando esta publicación con las últimas novedades.

Todos los colorantes alimentarios, llamados aditivos de color, deben ser aprobados por la FDA para su uso antes de que los fabricantes puedan usarlos. Los aditivos de color pueden ser sintéticos (fabricados en laboratorio) o derivados naturalmente de plantas, animales y minerales. Los fabricantes envían información sobre seguridad y fabricación a la FDA para recibir la aprobación.

¿Qué es el Rojo N° 3?

El Rojo N° 3 de la FD&C, que también se encuentra en las etiquetas de los alimentos como Rojo 3 o Rojo N° 3, es un colorante alimentario sintético que da a los alimentos y bebidas un color rojo cereza brillante. El Rojo N° 3 se puede encontrar en algunos glaseados para pasteles, dulces y otros alimentos. El Rojo N° 3 también se utiliza en algunos medicamentos orales y suplementos.

El Rojo N° 3 es una fórmula complicada para quienes no estamos en el negocio de la fabricación de alimentos. En concreto, la FDA informa que el aditivo colorante FD&C N° 3 es monohidrato de 9-6-hidroxi-2,4,5,7-tetrayodo-3H-xanten-3-ona, sal disódica, con cantidades más pequeñas de fluoresceínas imdinadas inferiores.

¿Por qué se prohíbe el Rojo N° 3?

El colorante alimentario Rojo N° 3 se prohíbe porque los estudios han descubierto que, en dosis altas, el colorante provoca cáncer en ratas macho de laboratorio. Los estudios realizados en otros animales o en seres humanos no han demostrado un aumento de las probabilidades de padecer cáncer.

La forma en que el colorante alimentario provoca cáncer en ratas de laboratorio implica un mecanismo que no está presente en los seres humanos, por lo que no se sabe si esto también podría suponer un riesgo para los seres humanos.

¿Se ha asociado el Rojo n.º 3 con defectos de Nacimiento o problemas con la lactancia?

No se han realizado estudios para investigar este tema.

¿Cuándo entrará en vigor la prohibición?

El 15 de enero de 2025, la FDA anunció que el Rojo n.º 3 quedará prohibido en todos los productos, incluidos medicamentos y alimentos. Sin embargo, esta prohibición da tiempo a los fabricantes para eliminar gradualmente el uso del Rojo n.º 3. Los fabricantes que utilicen el Rojo n.º 3 en alimentos tendrán hasta el 15 de enero de 2027 para eliminarlo de sus productos. Los fabricantes de medicamentos y suplementos orales tendrán hasta el 18 de enero de 2028 para eliminarlo.

¿Se utiliza el rojo n.º 3 de la FDA en cosméticos o medicamentos tópicos?

La FDA no permite el uso del rojo n.º 3 en cosméticos o medicamentos tópicos desde al menos 1990.

¿Cómo puedo confirmar si mi alimento contiene rojo n.º 3?

Para saber si su alimento contiene rojo n.º 3, consulte la información nutricional en la etiqueta del producto. La etiqueta de información nutricional enumera las calorías y el tamaño de las porciones, así como otra información. Debajo de la información nutricional, encontrará una lista de ingredientes. Los ingredientes se enumeran en orden de los que se encuentran en mayores cantidades en el producto a los que se encuentran en menores cantidades. Por ejemplo, si el primer ingrediente es agua, esto significa que la mayor parte del producto es agua, y cada ingrediente que se enumera a continuación se encuentra en el producto en cantidades más pequeñas.

A continuación, se muestra los ingredientes de un producto. El rojo n.º 3 aparece como menos del 2 % del producto.

INGREDIENTS: SUGAR, VEGETABLE SHORTENING (PALM, SUNFLOWER AND HYDROGENATED COTTONSEED OILS), WATER, CORN SYRUP, CONTAINS LESS THAN 2% OF THE FOLLOWING: SORBITOL, YELLOW 6 LAKE, RED 40 LAKE, RED 3, METHYL PARABEN, PROPYL PARABEN, PHOSPHORIC ACID, MODIFIED CORNSTARCH, SALT, CORNSTARCH, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, POTASSIUM SORBATE (PRESERVATIVE), CITRIC ACID, SUNFLOWER OIL, ROSEMARY EXTRACT (PRESERVATIVE), TOCOPHEROLS, MONO- AND DIGLYCERIDES, POLYSORBATE 60.

¿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, 30 de septiembre de 2025.

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las personas embarazadas que eviten el queso blando?

En los últimos años, las dietas basadas en plantas se han vuelto cada vez más populares. Las personas eligen volverse vegetarianas por una variedad de razones, incluidos los beneficios para la salud, las preocupaciones de sostenibilidad y las motivaciones éticas. Cualquiera que sea la razón, este tipo de dieta puede ser **saludable y nutricionalmente adecuada**, incluso durante los años reproductivos. Sin embargo, durante el embarazo, puede ser necesario un poco de planificación para asegurarse de que el bebé en desarrollo reciba toda la nutrición necesaria de una madre con una alimentación basada en plantas.

Primero, hablemos de diferentes dietas basadas en plantas. Algunas personas optan por evitar la carne en ocasiones, como aquellos que participan en los «lunes libre de carne.» Otros se comprometen plenamente con un estilo de vida vegetariano, lo que significa evitar todas las formas de carne. Los lacto-vegetarianos también excluyen los huevos de su dieta, mientras que los ovo-vegetarianos también evitan los lácteos. Los veganos tienen más restricciones, evitando cualquier producto que provenga de animales como huevos, lácteos, gelatina y miel. Lo bueno es que todavía hay muchos grupos de alimentos disponibles para vegetarianos y veganos. Frutas, verduras, granos, nueces, legumbres, sustitutos de la carne y alternativas lácteas todavía están sobre la mesa.

Durante el embarazo, los requisitos nutricionales cambian para satisfacer las necesidades del bebé en desarrollo. La mayoría de las mujeres pueden satisfacer fácilmente estos nuevos requisitos tomando una vitamina prenatal con el 100% del valor diario (DV) para obtener todas las vitaminas y minerales importantes. Sin embargo, los veganos y vegetarianos pueden requerir un enfoque diferente para mantener a la mamá y al bebé lo más saludables posible.

Consideramos primero la B12. La vitamina B12 está involucrada en el desarrollo y la función del sistema nervioso central, la formación de glóbulos rojos y la síntesis de ADN. Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada para B12 es de 2.6 microgramos (mcg) para todos. Sin embargo, los vegetarianos y veganos están en riesgo de deficiencia ya que esta vitamina sólo se produce naturalmente en productos que provienen de animales. Para asegurarse de que se consume lo suficiente, las futuras mamás basadas en plantas deben centrarse en comer alimentos fortificados con B12. El análisis de sangre también puede ayudar a identificar cualquier deficiencia, y si se encuentra que una mujer tiene niveles bajos de vitamina B12 durante el embarazo, el proveedor de atención de salud puede recomendar un suplemento de dosis más alta.

El hierro es otro nutriente que requiere una segunda mirada para aquellos con una dieta vegetariana. Durante el embarazo, las necesidades para hierro aumentan debido a un aumento en el volumen plasmático y la concentración de glóbulos rojos. Para las mujeres que comen carne, se recomienda una **cantidad diaria recomendada** de 27 miligramos (mg). Sin embargo, para los vegetarianos la dosis diaria recomendada es 1.8 veces mayor, lo que significa que se necesitan 48.6 mg por día. El hierro se puede obtener de alimentos de origen vegetal, pero no es tan biodisponible como el hierro de la carne, por lo que generalmente se requiere una suplementación.

Alrededor del 90-95% de las mujeres embarazadas no consumen suficiente colina, independientemente de la dieta que sigan. Se sugiere una **cantidad diaria recomendada** de colina de 450 mg para todas las embarazadas. La soja, el germen de trigo, los frijoles y los huevos son algunas de las mejores formas vegetarianas de colina, pero esta vitamina también se puede obtener de un suplemento dietético. Se ha demostrado que la colina mejora la salud del hígado, memoria, estado de ánimo, y otras funciones del cerebro y del sistema nervioso.

¿Y qué del calcio? Los vegetarianos que todavía consumen leche, queso y yogur pueden no estar demasiado preocupados por esto. Sin embargo, se sabe que ciertos alimentos vegetales contienen grandes cantidades de oxalatos, un compuesto natural que puede reducir la cantidad de calcio absorbido de los alimentos. Por ejemplo, una taza de espinacas contiene aproximadamente 30 mg de calcio, sin embargo, debido a que este alimento tiene un alto contenido de oxalato, el calcio no es bien absorbido por el cuerpo. Otro punto interesante sobre el calcio es que **las dosis más pequeñas** se absorben mejor. Esto significa que espaciar un suplemento y alimentos ricos en calcio durante todo el día puede ser una mejor estrategia que tomarlo todo de una vez. Por último, es importante tener en cuenta que el calcio siempre debe tomarse con vitamina D, ya que el cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Se recomienda una **cantidad diaria recomendada** de calcio de 1,000 mg por día para mujeres mayores de 18 años durante el embarazo, independientemente del tipo de dieta.

El término «**Omega 3**» comúnmente se refiere al ácido alfa-linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Se sugiere que las mujeres embarazadas obtengan 1.4 gramos (g) por día de ALA, pero no existe una dosis oficial de DHA o EPA que se haya establecido para el embarazo. El ALA está presente en los aceites vegetales, como la linaza, la soja y los aceites de canola. Las nueces y las semillas de chía también son buenas fuentes de ALA. El problema es que el ALA no se convierte fácilmente en DHA en el cuerpo, por lo que incluso cuando una mujer basada en plantas consume una buena cantidad de ALA, todavía puede tener niveles bajos de DHA. Aunque no existe una recomendación oficial para tomar un suplemento de DHA durante el embarazo, los vegetarianos y veganos pueden hablar con un proveedor de atención de salud para determinar si tiene sentido tomar uno a base de algas.

Un blog sobre nutrición no estaría completo sin mencionar el ácido fólico, especialmente durante el **Mes Nacional de Concientización sobre los Defectos de Nacimiento** de enero. Cuando se toma ácido fólico durante al menos un mes antes del embarazo, esta importante vitamina reduce la posibilidad de defectos del tubo neural (un tipo de defecto de nacimiento que afecta el cerebro y la médula espinal del bebé) hasta en un 50-70%. Como todos los demás, los vegetarianos y veganos deben obtener 400 mcg por día antes del embarazo y 600-800 mcg por día durante el embarazo de un suplemento.

Como vegetariano, si yo tuviera un dólar por cada vez que alguien me preguntara sobre las proteínas, ¡ya sería millonario! Por alguna razón, los amigos y familiares bien intencionados parecen estar muy preocupados por este tema, ¡especialmente durante el embarazo! Una recomendación general de **71 gramos de proteína por día** está actualmente establecida para todos durante el embarazo. Los vegetarianos pueden cumplir fácilmente con este requisito consumiendo alimentos como yogur, semillas de chía, quinua, frijoles, huevos y ciertas verduras. Los veganos pueden centrarse en muchos de los alimentos anteriores, así como en el tofu, las lentejas, la leche de soja y las mantequillas de nueces. Aunque la mayoría de las mujeres pueden cumplir con la cantidad diaria recomendada con la atención adecuada a la dieta, si le preocupa no obtener suficiente proteína durante el embarazo, su proveedor de atención de salud puede remitirla a un nutricionista para ayudarle más.

El embarazo como vegetariano o vegano no tiene que ser estresante, pero puede ser necesaria una planificación adicional. Cuando sea posible, concéntrese en obtener nutrientes de su dieta. Sin embargo, para cumplir con las cantidades diarias recomendadas durante el embarazo, o si se observa una deficiencia por análisis de sangre, la suplementación puede ser beneficiosa. Un dietista registrado (RD) o su proveedor de atención de salud pueden ayudar mejor con la planificación nutricional durante el embarazo. Sin embargo, si tiene alguna pregunta sobre vitaminas o suplementos específicos, **comuníquese** con un especialista de MotherToBaby para aprender más. ¡Con el enfoque correcto, una madre y un bebé basados en plantas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan!

Referencias:

Melina V, Craig W, Levin S. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, **116**(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. May 2023. Bone Health and Osteoporosis. Available at: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/bone-health-and-osteoporosis>

National Institutes of Health. June 2022. Choline Fact Sheet for Health Professionals. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>

National Institutes of Health. July 2024. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>

National Institutes of Health. October 2024. Iron Fact Sheet for Health Professionals. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

National Institutes of Health. December 2024. Omega-3 Fatty Acids Fact Sheet for Health Professionals. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>

¿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, 30 de septiembre de 2025.

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las personas embarazadas que eviten el queso blando?

Maya ha sido una vegana sana y feliz desde que era una adolescente. Ahora, a los 25 años y embarazada por primera vez, de repente está preocupada e incierta acerca de poder proporcionar todos los nutrientes que su bebé en desarrollo necesita si continúa siguiendo su dieta vegana durante el embarazo. Se puso en contacto con nosotros en MotherToBaby en busca de respuestas. La pregunta de Maya no es inusual, pero como está un poco fuera de nuestra área de especialización, pedí la ayuda de un experto en nutrición materna para ayudar a responderla.

La dietista registrada Kerry Jones, MPH, RDN, LDN es la propietaria de **Milestones Pediatric & Maternal Nutrition** en Cary, Carolina del Norte. Trabaja con mujeres que están tratando de concebir, embarazadas o amamantando, así como también con niños, lo que la hace un recurso perfecto para este tema. Kerry estaba feliz de responder a las preocupaciones de Maya y otras preguntas comunes que recibimos en MotherToBaby sobre dietas vegetarianas y veganas en el embarazo y la lactancia materna.

En primer lugar, ¿qué significa ser vegetariano? ¿Y en qué se diferencia ser vegano de ser vegetariano? Por definición, ser vegetariano significa comer de todo menos carne, carne de aves, o mariscos. Algunos vegetarianos también optan por excluir los huevos pero consumen productos lácteos (lacto-vegetarianos), o excluyen los lácteos pero comen huevos (ovo-vegetarianos). Una dieta vegana lo lleva un paso más allá al evitar todos los ingredientes que provienen de animales, incluyendo huevos, lácteos, gelatina y miel. Mientras que estas dietas pueden parecer limitantes para alguien que no las sigue, los vegetarianos y veganos todavía disfrutan de una abundante variedad de alimentos. Ahora, a la pregunta de Maya...

Pregunta: ¿Puedo tener un embarazo saludable con una dieta vegetariana o vegana?

Kerry Jones: Sí, definitivamente puede tener un embarazo saludable, incluso si sigue una dieta vegetariana o vegana. Sin embargo, eso no significa que comer durante el embarazo sea sin sus desafíos, ya que hay muchos nutrientes que son cruciales para el desarrollo de su hijo que pueden ser difíciles de obtener de un patrón de alimentación a base de plantas, como vitamina B12, colina, vitamina K2, DHA, yodo, hierro y zinc, por nombrar algunos. Sin embargo, con la planificación adecuada, suplementación, y apoyo, creo que las mujeres que son vegetarianas o veganas pueden tener embarazos saludables.

P: ¿Hay alguna vitamina que necesite tomar durante el embarazo además de mi vitamina prenatal regular?

Kerry: Como mencioné, hay varios nutrientes que son cruciales para el desarrollo fetal que son difíciles de obtener en

una dieta vegetariana o vegana. Será importante asegurarse de que su vitamina prenatal es de alta calidad y contiene no sólo lo suficiente de estos nutrientes, sino también las mejores formas de estas vitaminas y minerales para asegurarse de que serán bien absorbidos por su cuerpo (como metilcobalamina y / o adenosilcobalamina al buscar vitamina B12). También es importante asegurarse de que la vitamina prenatal que elija no contenga aditivos o nutrientes no deseados (como contener calcio y hierro en el mismo suplemento, ya que sabemos que estos minerales compiten por la absorción) y que sea examinada por terceros (ya que actualmente no hay ninguna organización gobernante que supervise la seguridad, contenido, pureza, dosis, o eficacia de los suplementos). Además de una vitamina prenatal de alta calidad, probablemente será beneficioso tomar un suplemento de DHA a base de algas. Sin embargo, es importante hablar con su obstetra /ginecólogo antes de comenzar cualquier suplemento.

P: ¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo suficiente proteína durante el embarazo si no como productos animales?

Kerry: Buena pregunta. Sabemos que obtener suficiente proteína durante el embarazo es importante tanto para la madre como para el bebé en desarrollo. Afortunadamente, hay una variedad de fuentes de proteína a base de plantas, tales como: seitán, tempeh, frijoles, semillas, nueces, y lentejas, por nombrar algunas. Recomiendo que todos los adultos, incluidas las mujeres que están embarazadas, tengan como objetivo que una cuarta parte de su plato o tazón esté compuesto de fuentes de proteína en cada comida y tengan una fuente de proteína en cada merienda. Seguir este patrón de comidas normalmente permite a la mayoría de las mujeres embarazadas a satisfacer sus necesidades de proteína. Sin embargo, si usted está preocupada por sus necesidades específicas de proteína durante el embarazo temprano y avanzado, póngase en contacto con un dietista prenatal registrado, como yo, para obtener recomendaciones personalizadas.

La mayor preocupación relacionada con satisfacer las necesidades de proteína para las mujeres embarazadas siguiendo dietas basadas en plantas es asegurarse de que están recibiendo los aminoácidos distintos que necesitan. Las proteínas animales a menudo se conocen como proteínas completas, lo que significa que la fuente de proteína contiene todos los aminoácidos esenciales (o bloques de construcción de proteínas) que nuestros cuerpos necesitan. Sin embargo, no todas las fuentes de proteína vegetal son proteínas completas. Por lo tanto, es importante que las mujeres embarazadas que siguen dietas a base de plantas no sólo obtengan suficiente proteína durante todo el día, sino que también coman una variedad de fuentes de proteína para asegurarse de que están recibiendo todos los aminoácidos necesarios.

P: Me encanta mi obstetra, pero no tiene experiencia con dietas vegetarianas y veganas durante el embarazo. ¿Algún consejo?

Kerry: Si hay resistencia o vacilación por parte de su obstetra para apoyar su decisión dietética, es importante recordar que es probable que su obstetra está preocupado que usted y su bebé no van a obtener los nutrientes que ambos necesitan durante este período crítico. Asegúrese de ser un defensor de su salud y sus creencias para explicar por qué desea ser vegetariana o vegana mientras está embarazada. Además, considere consultar con un dietista prenatal registrado para obtener recomendaciones individualizadas basadas en evidencia sobre cómo satisfacer las necesidades de nutrientes de usted y su bebé. Esto ayudará a darle el apoyo que necesita para satisfacer sus necesidades únicas y dar a su obstetra la seguridad que necesita para sentirse confiado en sus decisiones dietéticas.

P: Mi bebé está a punto de llegar. ¿Hay algo que necesite saber sobre ser vegetariana/vegana durante la lactancia?

Kerry: ¡Sí! Al igual que cuando estaba embarazada, lo que come cuando amamanta importa. Esto se debe a que cuando usted está amamantando exclusivamente usted sigue siendo la única fuente de nutrición para su pequeño al igual que lo fue durante el embarazo. Si bien el nivel de algunos nutrientes en la leche materna no se ve afectado por la dieta materna, la cantidad de muchas vitaminas y minerales en la leche materna depende de cuánto usted consuma como madre, como vitamina B12, vitamina K2, colina, DHA, y yodo, por nombrar algunos. Por lo tanto, es importante continuar con su vitamina prenatal o cambiar a una vitamina posnatal y tener un plan para obtener los nutrientes que su bebé necesita durante la lactancia y que usted necesita para la recuperación posparto.

Después de escuchar los comentarios de Kerry, Maya se sintió aliviada al saber que al incorporar algunos cambios en su dieta, de hecho podría tener un embarazo saludable nutrido por plantas. Si usted tiene preguntas sobre su dieta en el embarazo o la lactancia materna, hable con su proveedor de salud o con un **dietista registrado** con experiencia en nutrición materna. Y como siempre, MotherToBaby está aquí para usted para cualquier pregunta sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna.

¿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, 30 de septiembre de 2025.

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las

personas embarazadas que eviten el queso blando?

“Acabo de enterarme que estoy embarazada. ¿Todavía puedo tomarme un batido para energía por la mañana?”
“Mi médico me aprobó el ejercicio. ¿Está bien tomar un batido de proteínas después de ir al gimnasio?”
“Mi bebida para potenciar la inmunidad es un salvavidas. ¿Puedo seguir tomándola mientras estoy embarazada?”

Estas preguntas son comunes durante el embarazo, y las escuchamos con frecuencia aquí en MotherToBaby. Tal vez tú te has preguntado lo mismo alguna vez. Como especialistas en información de teratología, nosotros proveemos información sobre de qué manera las exposiciones de una mujer durante el embarazo pueden afectar a su bebé en desarrollo. Así que, cuando nos hacen preguntas sobre los batidos, polvos y otros suplementos nutricionales en el embarazo, nos dirigimos a la investigación. Y esa investigación, o la falta del mismo, nos lleva a advertir a las mujeres sobre el tomar su batido nutricional favorito durante el embarazo. Le digo porque:

Falta de aprobación del FDA

Los batidos y polvos nutricionales caen bajo la categoría de «suplementos.» A diferencia de los alimentos y las medicinas, los suplementos no están aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés). La FDA establece requisitos de seguridad para los suplementos, pero los fabricantes son responsables de asegurar que sus productos cumplan con los requisitos (algo así como dejar que el constructor inspeccione su propia casa.) Esto significa que los fabricantes de batidos y otros suplementos pueden poner sus productos en venta sin probar su seguridad, o incluso mostrar que los productos realmente hacen lo que dicen que harán. Una vez que un suplemento este de venta, la FDA cuenta principalmente con los informes de consumidores para alertarse de efectos secundarios u otros problemas que podrían resultar en advertencias o retiradas de productos.

Esto no es decir que todos los fabricantes de suplementos son inescrupulosos o negligentes. Muchos fabricantes van más allá de los requisitos de la FDA por seguridad y se mantienen firmes sobre la pureza y eficacia de sus productos. Pero la falta de supervisión ha permitido que suplementos llegaran a venta a pesar de estar contaminados con bacterias, pesticidas o metales pesados (como plomo) o con ingredientes o cantidades de ingredientes mal etiquetados. Estas inconsistencias pueden ser peligrosas, especialmente para las mujeres que toman medicamentos que pueden interactuar con ingredientes desconocidos, o para las mujeres embarazadas que necesitan evitar aditivos potencialmente dañinos que pueden afectar al bebé.

Falta de estudios en el embarazo

Los batidos nutricionales a menudo contienen vitaminas, hierbas, derivados de plantas y otras cosas que proponen a potenciar la energía, reforzar la inmunidad o tener otros efectos positivos para la salud. Pero estos aditivos pueden ser anotados en la etiqueta como «mezclas de hierbas» o «mezclas propietarias,» lo que significa que no se revelan los ingredientes individuales. Y aunque se enumeran individualmente, algunos de estos ingredientes pueden haber sido estudiados para su uso en el embarazo, y otros no. La falta de estudios significa que no sabemos si pueden tener efectos dañinos sobre un bebé en desarrollo o aumentar otros riesgos en el embarazo.

Por ejemplo, algunos ingredientes pueden ser «generalmente reconocido como seguro (GRAS, en inglés)» cuando se comen en cantidades generalmente presentes en los alimentos, pero podrían aumentar el riesgo de aborto espontáneo cuando se usan en concentraciones elevadas en el embarazo. La concentración de un ingrediente de origen vegetal puede variar de lote a lote, dependiendo de las condiciones de crecimiento y cosecha de la planta. Así que al final, no puedes saber lo que tú y tu bebé están recibiendo en ese batido.

Necesidades nutricionales en el embarazo

Una dieta variada y saludable junto con una vitamina prenatal diaria recomendada por tu proveedor de atención de salud debe proveer todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que tú y tu bebé creciente necesitan durante el embarazo. Añadir a tu dieta las vitaminas adicionales encontradas en ese batido podría resultar en sobrepasar la cantidad diaria recomendada para el embarazo. Por otro lado, si usas un batido nutricional como un sustituto de la comida, te puede faltar nutrientes esenciales que tú y tu bebé deben obtener a través de los alimentos. Siempre habla con tu médico u otro proveedor de atención de salud sobre la mejor manera para satisfacer tus necesidades

nutricionales durante el embarazo.

Entonces, ¿qué hacer con ese polvo de proteína guardado en tu despensa o esas botellas de batido para energía ocupando espacio en la nevera? ¿Nuestro consejo? Déjalos a un lado hasta después de dar a luz y ya no estés amamantando. Porque lo que no sabes puede lastimarte.

Referencias:

- Natural Products Database, adapted from The Review of Natural Products. Facts & Comparisons (database online]. St. Louis, MO: Wolters Kluwer Health Inc.; 2012.

- U.S. Food and Drug Administration. **FDA 101: Dietary Supplements.**

<https://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements>

- U.S. Food and Administration. **Daily Values for Infants, Children Less Than 4 Years of Age, and Pregnant and Lactating Women.**

<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements-guidance-documents-regulatory-information/dietary-supplement-labeling-guide-appendix-c-daily-values-infants-children-less-4-years-age-and>

[¿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, 30 de septiembre de 2025.