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.

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.

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

Si está investigando vitaminas prenatales, podemos suponer que está considerando un embarazo, o acaba de enterarse que está embarazada. ¡Que emocoión! También suponemos que debe de tener algunas preguntas. El embarazo le hace eso a la mujer: nos hace dudar la seguridad de todas las cosas que por lo regular las damos por ignoradas. Aquí en MotherToBaby, respondemos a muchos tipos de preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo y durante la lactancia. Pero sin duda, ***la pregunta más común que recibo, involucra las vitaminas prenatales***.

Muchas mujeres me preguntan cuál marca de vitaminas prenatales ellas deberían de tomar, o si la marca que usan al corriente es la correcta. Con tantas diferentes vitaminas prenatales disponibles en el mercado y también por prescripción, esta es una muy buena pregunta. Le aplaudo por hacer su investigación. Va a ser una gran mama.

Consejos sobre vitaminas prenatales

Este blog del bebe da una idea general de los ingredientes básicos (vitaminas y minerales) que han sido sugeridos en las vitaminas prenatales para la típica mujer saludable. Ya que los especialistas de MotherToBaby no pueden dar recomendaciones de ninguna marca, este blog no incluirá los nombres de las vitaminas prenatales disponibles en el mercado. En su lugar, este blog trata de enumerar el tipo y la cantidad de vitaminas y minerales que han sido sugeridos para las vitaminas prenatales.

Antes de entrar de fondo en el tema, tenemos unos consejos básicos. El **1er. Consejo**: Le recomendamos que hable con su proveedor de salud acerca de las opciones en vitaminas prenatales, ya que él/ella conoce mejor su salud y lo que necesita. Como mencionamos, repasaremos las vitaminas prenatales para mujeres saludables. Hay mujeres que por alguna condición requieran tomar algún nutriente diferente.

El **2do. Consejo** que siempre menciono es que puede ser más fácil y barato (dependiendo en su cobertura de seguro médico) pedir a su proveedor de salud que le dé una receta para vitaminas prenatales.

El **3er. Consejo**: No compre vitaminas prenatales que contengan ingredientes herbales. Los productos de hierbas no han sido estudiados para su uso durante el embarazo y la lactancia. Esos productos no son regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos, y no existen recomendaciones estándares. En adición a esto, la pureza de los ingredientes disponibles en el mercado puede ser preocupante. Para más información acerca de por qué los productos herbales deben ser evitados, por favor vea nuestra hoja informativa de MotherToBaby acerca de productos herbales.

Las vitaminas prenatales contienen vitaminas y minerales. La mejor forma para obtener las vitaminas y minerales necesarios para el cuerpo es por medio de una dieta saludable. Las vitaminas prenatales sirven para completar el incremento de vitaminas y minerales necesarios durante el embarazo.

La **Referencia de Ingesta Dietética** (DRI, por sus siglas en inglés) ayuda a las personas a saber qué cantidad de vitaminas o minerales deben ingerir cada día.

Algunas vitaminas y minerales también tienen una recomendación llamada **Nivel de Consumo Máximo Tolerable** (UL, por sus siglas en inglés). Esta recomendación está diseñada para ayudarnos a saber cuáles son los niveles de consumo diario máximo para una persona saludable.

La referencia de ingesta dietética y el nivel de consumo máximo tolerable sirven como guía para asegurar que estamos recibiendo lo suficiente de algo bueno, pero también para no excedernos.

Como mencionado anteriormente, las vitaminas no deben ser la única fuente de nutrientes. Por eso mismo, sus vitaminas no deben de contener el 100% de la referencia de ingesta dietética (DRI). Recuerde que debe de tomar en cuenta otras fuentes ricas en vitaminas o minerales al sumar su ingesta diaria. Esto quiere decir que incluye las fuentes nutricionales en los alimentos y en otros suplementos que usted toma. La referencia de ingesta dietética puede variar dependiendo de su edad, sexo, y condición de embarazo o lactancia. Si usted tiene una condición médica, hable con su proveedor de salud/dietista de sus necesidades nutricionales específicas.

Investigaciones acerca de la ingesta de vitaminas y minerales a niveles más altos de lo indicado en la referencia de ingesta dietética (DRI) y en el nivel de consumo máximo tolerable (UL) durante el embarazo, son limitadas. Por la falta de información que existe acerca de niveles altos de vitaminas y minerales durante el embarazo, es generalmente recomendado que las mujeres embarazadas no se excedan a lo recomendado en la referencia de ingesta dietética, a menos que sean prescritas por su proveedor de salud para el tratamiento médico de alguna deficiencia o condición médica.

Ahora, la pregunta principal: **¿Cuáles son las vitaminas y minerales prenatales básicos, que generalmente son sugeridos para mujeres saludables, y cuáles son las cantidades de cada vitamina y mineral que las mujeres necesitan durante el embarazo?**

Vitaminas y minerales

Para mujeres embarazadas mayores de 19 años, las primeras 5 vitaminas y minerales enumerados a continuación, son los suplementos básicos que pueden beneficiar a mujeres saludables que están embarazadas. La referencia de ingesta dietética y el nivel de consumo máximo tolerable durante el embarazo están enumerados. No todos tienen una recomendación de nivel de consumo máximo tolerable.

- **Hierro**: DRI: 27 mg. UL: 45 mg.
- **Calcio:** DRI: 1,000mg. UL: 2,500mg. Los suplementos deben de tener por lo menos 250 mg, pero todas las mujeres deben de ingerir 1,000 mg diarios de calcio elemental.
- **Ácido Fólico** DRI: 6 mcg (0.6 mg) to 8 mcg (0.8 mg). Por lo menos 4 mcg (0.4 mg) deben de estar en la vitamina prenatal.
- Todas las mujeres que quedan embarazadas deben de recibir suficiente ácido fólico, aun cuando no están planeando un embarazo. Por favor vea nuestra hoja informativa acerca de la importancia del ácido fólico.
- Yodo: DRI: 220 mcg to 290 mcg. UL: 1,100 mcg. Por lo menos 150 mcg deben de estar en la vitamina prenatal. MotherToBaby tiene una hoja informativa acerca del yodo.
- **Vitamina D (calciferol):** DRI: por lo menos 15 mcg (600 IU). UL 100 mcg (4,000 IU).

En conjunto con estas sugerencias de suplementos en las vitaminas prenatales, las mujeres embarazadas deben de asegurarse que están tomando suficiente de las vitaminas y minerales que enlistamos a continuación. Si no puede recibir lo suficiente por medio de sus alimentos, un suplemento puede ayudar.

- **Vitamina A**: DRI 770 mcg. UL 3,000 mcg.
  - Vitamina A se encuentra primordialmente de dos maneras: En carotenos a base de planta (beta-caroteno) y en retinoides a base de animales (retino, retínalo, ácido retinoico, palmitato de retino y acetato de retino).
  - Busque la vitamina A derivada del beta-caroteno. Beta-caroteno suele a acumular menos niveles tóxicos en el cuerpo a comparación de los retinoides. Además, altos niveles de retinoides han sido asociados con un incremento en el riesgo de defectos congénitos.
- **Vitaminas B**
  - Hay 8 vitaminas B:

- Vitamina B_1 / tiamina: DRI: 1.4 mg
- Vitamina B_2 / riboflavina: DRI: 1.4 mg
- Vitamina B_3 / niacina: DRI: 18 mg
- Vitamina B_5 / ácido pantoténico: 6 mg
- Vitamina B_6 / piridoxina: DRI 1.9 mg
- Vitamina B_7 / biotina: DRI: 30 mcg
- Vitamina B9 / ácido fólico (mencionada anteriormente)

- Vitamina B_{12} / cobalamina: DRI: 2.6 mcg

- Estas son parte de un grupo de vitaminas solubles en agua, lo que significa que su cuerpo no las deposita como reserva. Así que es menos probable que estas se acumulen en niveles tóxicos en su cuerpo. Si usted y su proveedor de salud creen que no recibirá suficiente de las vitaminas B por medio de la dieta, entonces puede buscar una vitamina prenatal que las incluya. Todas las vitaminas prenatales deben de incluir por lo menos ácido fólico (Vitamina $B_{9)}$ que como mencioné anteriormente, es una vitamina esencial para el embarazo.
- **DHA/ Ácidos Grasos Omega-3:** Estos no son claramente definidos en el DRI, pero en el año 2000 se sugirió que las mujeres embarazadas trataran de recibir 300 mg/al día. La mejor manera de recibir estos nutrientes es incluir el pescado en su dieta. MotherToBaby tiene un blog acerca del pescado en el embarazo. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) también tiene una guía para saber cuáles son las mejores opciones de pescado durante el embarazo y divide el pescado en categorías de más recomendados, a veces recomendados y los que debe de evitar. La guía se encuentra aquí: Consejos sobre comer pescado. Sin embargo, si no recibe suficiente en su dieta, su proveedor puede sugerir un suplemento de DHA durante su embarazo.
- **Vitamina E**: DRI: 15 mg. UL: 1,000 mg.
- **Vitamina C**: DRI: 85 mg. UL: 2,000 mg
- **Zinc**: DRI. 11 mg. UL: 40 mg.

Es recomendado que empiece a tomar vitaminas prenatales antes de quedar embarazada; como mínimo, tomar ácido fólico diariamente. Si usted ya está embarazada, empiece ahora mismo.

De nuevo, si usted tiene una condición médica, (que incluye, pero no está limitada a la diabetes, enfermedad celiaca, trastorno alimentico, mal uso de sustancias, malabsorción, síndrome de intestino irritable o historial de cirugía bariátrica), hable con su proveedor de salud acerca de sus necesidades nutricionales específicas.

Ahora que usted es una experta para leer las etiquetas de vitaminas, usted puede (con el consejo de su proveedor de salud) seleccionar una buena opción para usted. MotherToBaby siempre está disponible para responder a todas sus preguntas de exposiciones durante el embarazo y lactancia. El embarazo le puede traer muchos momentos llenos de felicidad para usted y su familia. MotherToBaby está a su servicio para ayudarle a usted y a su proveedor a sentirse cómodos con la información al día de medicaciones y más.

Referencias seleccionadas

- ACOG Nutrition During Pregnancy FAQ001. 2018.
- ACOG Committee on Obstetric Practice. ACOG Committee Opinion No. 495: Vitamin D: Screening and supplementation during pregnancy. Obstet Gynecol 2011; 118:197. Reaffirmed 2019.
- Becker DV, et al. 2006. Iodine supplementation for pregnancy and lactation—United States and Canada: recommendations of the American Thyroid Association. Thyroid; 16:949–951.
- 2018. National Report on Biochemical Indicators of Diet and Nutrition in the U.S. Population. Center for Disease Control and Prevention.
- Council on Environmental Health. 2014. Iodine deficiency, pollutant chemicals, and the thyroid: new information on an old problem. Pediatrics 133: 1163-1166.
- 2005. Dietary Supplement Labeling Guide: Appendix C.Food and Drug Administration.
- Glinoer D. 2007. The importance of iodine nutrition during pregnancy. Publ Health Nutr; 10:1542–1546.

- Institute of Medicine (US) Food and Nutrition Board. 1998. Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients. Washington (DC): National Academies Press (US).
- Natural Medicines Database. Available at naturalmedicines.com
- NIH: Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (DRI).
- Obican SG, et al. 2012. Teratology public affairs committee position paper: Iodine deficiency in pregnancy. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol; 94(9):677-82.
- Segal K, et al. 2018. Recommending Prenatal Vitamins: A Pharmacist's Guide.
- The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Dietary Reference Intakes Tables and Application.
- Trumbo P, et al. 2001. Dietary reference intakes: vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. J Am Diet Assoc 101:294-301.

¿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.

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

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 teratógena 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!

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.

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

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 .

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.

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

Por Rogelio Perez-D'Gregorio MD, MS, Casey Rosen-Carole MD, MPH, MSEd, y Ruth A Lawrence, MD, MotherToBaby UR Medicine

Hemos escuchado que la lactancia materna es la mejor opción para nutrir a su bebe por que ayuda a formar un lazo con su niño y provee mejores nutrientes e inmunidad para toda la vida. Aparte de eso, la lactancia materna ayuda a las madres a mantenerse saludables, ayudando a regresar más rápido al peso regular antes del embarazo, previniendo cáncer de la mama y de los ovarios, y también garantizando la salud del corazón. Sin embargo, poner al bebe a tomar pecho es a veces es más fácil decir que hacer –no todas las madres pueden amamantar cargando a su bebe en la manera tradicional todo el tiempo. Las madres no siempre están disponibles si necesitan regresar a trabajar, cuidar a otros niños, o si él bebe se queda en el hospital o en la unidad de cuidados intensivos después de nacer.

Introduciendo el extractor de leche.

Los extractores de leche han sido usados por centenares de años para ayudar a las madres a extraer la leche materna y dársela después al bebe. Hay diferentes extractores para escoger, incluyendo los de uso manual, de operación por batería y extractores eléctricos. Los mejores extractores para sacar la leche son los extractores eléctricos de grado hospitalario de doble bomba.

El tipo de extractor que usted use, tiene que ver con el riesgo potencial de contaminación (ejemplo, cuando substancias ajenas pasan a la leche). Lo más importante es si el mecanismo del extractor es de sistema abierto o de sistema cerrado. Un extractor de sistema cerrado tiene una barrera entre las partes que tiene contacto con la leche (el borde, las botellas y las válvulas), y los tubos y el motor de la bomba (llamado "el protector del reflujo"). Este sistema mantiene la leche separada del resto del extractor. Las partes que son fáciles de limpiar y esterilizar están separadas de las partes que no son fáciles de limpiar o esterilizar como lo es el interior del motor del extractor. Esta es la razón por la cual los extractores de grado hospitalario son los más confiables para múltiples usuarios—porque contienen esta barrera protectora.

Sistemas de extractores "abiertos" no tienen las barreras entre las partes que entran en contacto con la leche, las válvulas y el motor de la bomba. Por eso, la humedad que se forma al extraer la leche puede entrar a las válvulas y al motor de la bomba. Como el moho florece en la oscuridad y en la humedad, los sistemas abiertos están a más riesgo de tener moho. Esto significa que los lugares imposibles de limpiar son los más invitadores al moho. Los lugares más comunes donde se encuentra el moho es en las válvulas y el área donde se conectan a los biberones, así mismo como el interior de la bomba cuando han sido guardados por mucho tiempo en los sótanos.

¿Cómo puedo evitar el moho en mi extractor y leche materna?

Prevenir el moho en el hogar puede prevenir el moho en su equipo de extracción de leche. También, un buen

extractor de leche debe de tener una barrera protectora entre copa de succión (la copa con forma de embudo que entra en contacto con su piel) y las válvulas que se conectan a este. Extractores sin esa característica corren más riesgo para la leche, ya que la humedad se deposita en los tubos y crea el ambiente ideal para el crecimiento de moho.

Todas las partes del extractor que entran en contacto con la leche deben de ser lavadas y secadas por completo después de cada uso. Esto incluye los tubos, los biberones, las válvulas y las copas de succión. Usted puede eliminar los posibles contaminantes al lavar todas las partes con jabón de platos en líquido y con agua caliente. Enjaguar cada parte por separado con agua caliente por 10-15 segundos. Póngalos adecuadamente en una toalla de papel limpia o en un secador de platos limpio y déjelos secar. Una lavadora de platos con ciclo de secado también puede ser utilizado. Evite usar toallas de tela para secar las partes de su extractor, ya que estas pueden llevar gérmenes y bacteria que son riesgosos para la leche materna y para su bebe.

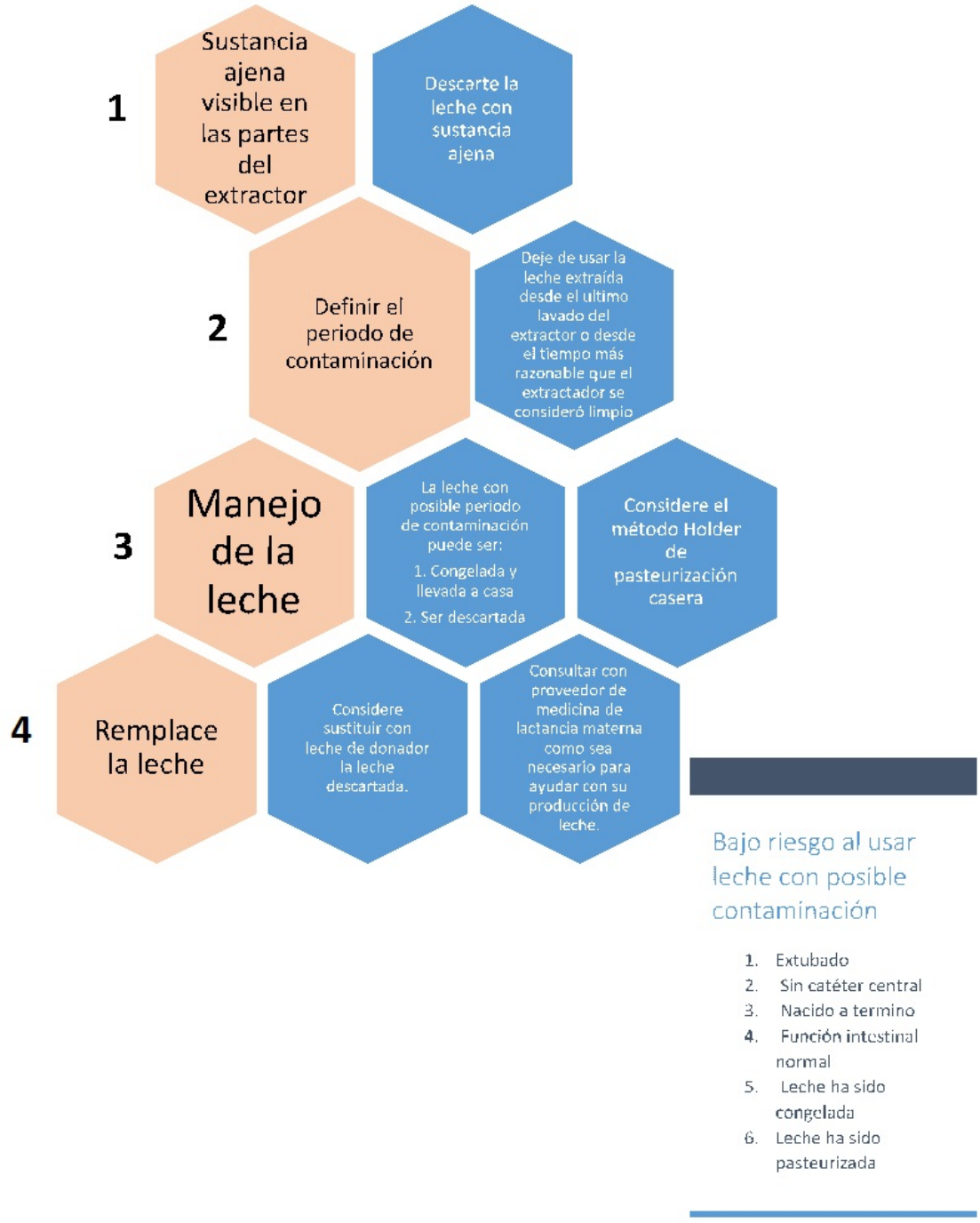
No es necesario limpiar los tubos del extractor a menos que entren en contacto con la leche materna. Si lava los tubos, asegúrese de colgarlos a secar al aire antes de conectarlos al extractor. Si aparecen gotas de agua (condensación) después de utilizar el extractor, conecte los tubos al extractor antes de conectarlos a los bordes/biberones, y encienda el extractor por unos minutos hasta que estén secos los tubos.

¿Qué pasa si encuentro moho en mi leche?

Aquí en MotherToBaby UR Medicine, hemos desarrollado un algoritmo (un grupo de reglas) para ayudar a las personas a manejar leche materna que ha sido posiblemente contaminada. Estas reglas fueron hechas para ser usadas en hospitales para niños enfermos, pero pueden ser útiles para usted y su proveedor de salud***. La mayoría de infantes ya un poco más grandes, sanos y nacidos en su término, no necesitan las precauciones que se desglosaran a continuación.*** Si encuentra algún material ajeno a la leche o a las partes del extractor, contacte al pediatra de su bebe para que le den consejo a seguir.

Si su bebe está enfermo o nació prematuro, trate de compartir la siguiente información con el proveedor de salud de su bebe si encuentra moho en la leche materna o en las partes del extractor. Esta información se debe de seguir en orden desde el primer paso, lo que incluye el descartar la leche materna que contenga cualquier sustancia ajena a la leche (como moho). Segundo paso puede ayudar a determinar cuándo si alguna otra leche expresada ha sido afectada. Por ejemplo, si usted sabe que lavó su extractor hace 4 días y encontró la sustancia ajena hoy, cualquier leche que usted extrajo en los últimos 4 días pudo haber sido contaminada. Leche contaminada puede ser congelada, lo que regularmente mata la mayoría de bacterias y hongos, o puede ser pasteurizada usando métodos de pasterización casero (tercer paso). Usted debe de pensar que le puede de dar a comer a su bebe por el momento: ¿Tiene leche extraída? ¿Tiene leche de donador? ¿Y si usa formula, esta debe de ser hipo alergénica? (cuarto paso). Estas son buenas conversaciones que puede tener con el doctor de su bebe. Si no tiene suficiente leche materna, algunas comunidades tienen especialistas de medicina de lactancia materna o consultantes de lactancia que ayudan a madres con problemas de suministro de leche. Usted puede buscar a uno de estos proveedores en línea en este enlace.

Algoritmo para tomar decisión cuando las partes del extractor tienen sustancias ajenas (probablemente bacteria u hongo). La caja en la parte inferior derecha le recuerda al proveedor cuales son los bebes con menor riesgo al tomar leche con sustancia ajenas.



Por último, queremos dejarle con unas palabras de aliento porque sabemos que la lactancia maternal no es fácil. De

hecho, es muy difícil para la mayoría. Habiendo dicho eso, sepa que recursos como MotherToBaby están aquí para usted, y solo al leer esta información, usted está tomando los pasos para garantizar que su leche sea extraída y guardada seguramente. Está haciendo un buen trabajo y puede estar con la certeza que su bebe aprecia todo lo que usted hace.



Rogelio Perez D'Gregorio, MD, MS es Director Asistente de Medicina de MotherToBaby UR y Profesor Asistente de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Rochester.

Otras contribuciones fueron hechas por:

Casey Rosen-Carole, MD, MPH, MSEd, FABM, IBCLC es Director Médico de programas y servicios de Lactancia, Profesor Asistente de Pediatría y Obstetricia-Ginecología, y Consultor para el Centro de Estudio de la Lactancia y de MotherToBaby UR Medicine.

Ruth A Lawrence, MD, DD (Hon) FABM, FAAP es Alumna Profesor distinguida de Pediatría y Obstetricia/Ginecología, Director de Pediatría en Northumberland, UR Escuela de medicina y escuela dental. Co-director del Centro de niños de salud ambiental de Finger Lakes.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.

Las referencias:

Ameda. Is there mold in your breast pump equipment?
https://www.ameda.com/milk-101-article/is-there-mold-in-your-breast-pump-equipment/

Centers or Disease Control and Prevention. Facts about Stachybotrys chartarum and Other Molds.
https://www.cdc.gov/mold/stachy.htm

Eglash A, Liliana Simon L, et al. (2017). ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017. Breastfeed Med.;12(7):390-395.
https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf

FDA. U.S. Food and Drugs Administration. Breast pumps.
https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/breast-pumps

Hygela Health. Closed System Breast Pumps vs. Open System Breast Pumps.

https://www.hygeiahealth.com/blog/closed-system-breast-pumps-open-system/

Jennai L. Moms ABC. How to clean breast pup tubing mold. https://momsabc.com/clean-breast-pump/

La Leche League International. Pumping Milk. https://www.llli.org/breastfeeding-info/pumping-milk/

Labiner-Wolfe J, Sara B. Fein SB, Katherine R. Shealy KR, et al. (2008). Prevalence of Breast Milk Expression and Associated Factors. Pediatrics 2008;122:S63–S68.

Magoha H, Kimanya M, De Meulenaer B, et al. (2014). Association between aflatoxin M1 exposure through breast milk and growth impairment in infants from Northern Tanzania. World Mycotoxin Journal. 7(3):277-284.

Spectra. Mould in your Breast Pump Tubing? https://spectra-baby.com.au/mould-breast-pump-parts/

Stöppler MC. What is mold?
https://www.medicinenet.com/mold_exposure/article.htm#what_is_the_treatment_for_mold_exposure

Walker M. (2012). Pumps and pumping protocols. Clinics in Human Lactation 10. Hale Publishing L.P.

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.