



General | | Actualitzat el 25/10/2023 a les 07:30

## 5 mites desmentits de l'alimentació quan estàs embarassada

*He de menjar el doble? He de fer una dieta especial? I de calci, n'he de consumir més?*

[inicicentrareport] L'**embaràs** és un moment de gran canvi en el cos de la dona, i això fa aflorar sovint molts dubtes sobre com ha de ser la dieta i si cal prendre alguna mesura addicional durant aquest període per vetllar per la salut de la mare i del nadó.

Ja hem parlat en diverses ocasions sobre com ha de ser l'**alimentació durant l'embaràs**, però avui volem desmentir alguns mites infonamentats que s'han consolidat a l'entorn d'aquesta etapa amb la dietista i nutricionista materno-infantil, Laia Rovira:

[GotaVerdaPle] "**L'embarassada ha de menjar per dos**". Pensar que la persona embarassada ha de menjar el doble per tal d'alimentar la criatura que té al ventre pot dur a un augment de pes excessiu i a problemes de salut. És cert que durant l'embaràs el requeriment calòric augmenta, però no és necessari duplicar la ingesta d'aliments.

El més important és enfocar-se a la qualitat dels aliments consumits i satisfer les necessitats nutricionals adequades per al correcte desenvolupament del nadó. Per això és important una **alimentació saludable i equilibrada**.

[GotaVerdaPle] **Cal fer una dieta especial durant l'embaràs**. En realitat, la dieta és la mateixa en qualsevol etapa. Hem de recordar que la base de l'alimentació sempre hauria de ser els vegetals, encara que siguem omnívors: fruites, verdures, tubercles, fruits secs? Les proteïnes, hem de buscar les que tinguin poc greix. És cert que, segons l'etapa, ens interessarà potenciar-ne més uns o uns altres, però la base sempre ha de ser la mateixa.

[GotaVerdaPle] **Cal consumir més calci**. És cert que necessitem més calci durant l'embaràs, però no hi ha motiu per requerir més làctics. Durant l'embaràs, el cos fa un ajustament hormonal que fa que el calci s'absorbeixi millor i de manera que el cos s'assegura que no n'hi falti, per tant no cal menjar-ne més.

[GotaVerdaPle] **Convé evitar les espècies**. Amb les espècies no hi ha problema, perquè en realitat la quantitat que n'ingerim és molt petita. En canvi, es desaconsellen totes les infusions perquè no hi ha estudis de com pot afectar el fetus en aquests nivells de concentració. No es fan estudis o experimentació amb mares embarassades perquè no seria ètic, per tant, com que no sabem quins efectes poden tenir aquestes infusions d'herbes més concentrades, les desaconsellem sempre.

[GotaVerdaPle] **Evitant el sucre puc prevenir la diabetis gestacional**. No per no menjar sucre durant l'embaràs ens evitarem una diabetis gestacional, perquè hi ha un component hormonal molt important. Tot i així, cal tenir un control del sucre sempre i especialment també durant l'embaràs. Per sort, però, en la majoria dels casos aquest tipus de diabetis desapareix després del part.

[GotaVerdaPle] **Es pot consumir embotit congelat prèviament**. Quan parlem d'evitar carn processada, embotits o embotits que no han estat sotmesos a un tractament tèrmic, ens referim als productes carnis crus curats com a pernil curat (salat, serrà, del país o ibèric); fuet, llonganissa, xoriço, llonganissa, salami, llom embotit, etc.



---

Moltes mares pregunten per la congelació prèvia. De vegades es parla de congelar el pernil prèviament a  $-25^{\circ}\text{C}$  durant un mínim de 10 dies, però sabem que de vegades alguns quists del paràsit resisteixen aquest procés, així que, segons la **recomanació de Laia Rovira**, és millor no consumir-lo, tampoc encara que hagi estat prèviament congelat. Ni tan sols tenint els anticossos de toxoplasmosi a la sang.  
[ficentrareport]