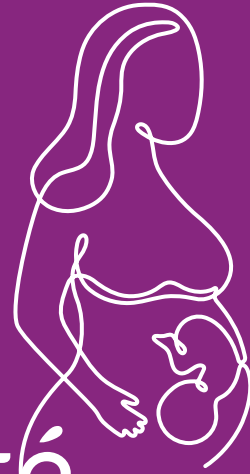


8



Café, té y hierbas en el embarazo

Café, té y hierbas en el embarazo

ESCANÉAME



maamVIT



M

MATE:

No existe ningún inconveniente para que las embarazadas tomen mate. En cuanto a los niveles de cafeína que contiene el mate (en 50 grs de yerba), son muchos más bajos que los que contiene un café.

T

TÉ:

El té negro es el té más común. Incluye las mezclas como Desayuno Inglés, Earl Grey, y Orange Pekoe. El Té verde tiene un sabor más delicado que té negro. Los té oolong son una combinación de té verde y negro. Puedes consumir cualquier de los tres, sin olvidar que todos contienen cantidades variables de cafeína, por lo que debes beberlos con moderación.

C

CAFÉ:

- Consumo no superior a 300 mg/día no constituyen un riesgo de aborto espontáneo
- Se ha demostrado que el consumo moderado de café (300 mg cafeína) no constituye un riesgo de malformaciones en el feto.
- La conclusión general, proveniente del análisis de los estudios realizados a la fecha (1996-2006), es que un consumo no superior a 300 mg/día de cafeína, no afecta el crecimiento fetal y el peso al nacer.
- La ausencia de riesgo, sin embargo, no constituye un estímulo al consumo de café durante el embarazo. Si el consumo de café por parte de la futura madre es moderado, puede considerarse la continuación del consumo durante el embarazo bajo supervisión médica.
- Independiente del proceso de preparación del café para su consumo (hervido o filtrado), en promedio una taza de café (150cc) aporta entre 90 y 200 mg de cafeína.

H

HIERBAS:

Aunque las hierbas son naturales, no todas las hierbas son seguras para tomar durante el embarazo. La FDA insta a embarazadas no tomar ningún producto herbario sin consultar a su médico primero. Es fundamental consultar a un especialista, ya que algunas infusiones de hierbas podrían no ser seguras y producir efectos secundarios peligrosos. Algunas hierbas pueden contener sustancias que pueden causar aborto espontáneo, parto prematuro, contracciones uterinas o alteraciones al feto. Se han realizado pocos estudios para medir los efectos de diversas hierbas en las mujeres embarazadas y fetos.

● **PERMITIDAS:** Rooibos, Menta piperita, Jengibre, Tomillo, Hinojo, Hoja de Frambuesa Roja.

● **PROHIBIDAS:** Poleo, Valeriana, Tila, Manzanilla, Propóleo, Equinácea, Ruda, Salvia, Boldo, Regaliz, Hierba Luisa, etc.

- Bebe de una a dos tazas de infusiones al día, intenta no consumir más.
- Da prioridad a las infusiones de las plantas conocidas y de otros alimentos naturales que son seguros durante el embarazo como el limón, miel, naranja o manzana, aprovechando sus diferentes beneficios.
- No uses nunca plantas desconocidas para prepararte un té. Utiliza las hierbas conocidas y bolsitas preparadas comercialmente.

B

BEBIDAS ENERGÉTICAS:

Contraindicadas, ya que contienen altos niveles de cafeína, muchos químicos y colorantes. Por lo que evítalas a toda costa.

1. Valenzuela B, Alfonso. EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR Y EN LA SALUD MATERNA. Revista chilena de nutrición, 37(4), 514-523. 2. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/is-it-safe/herbs-and-pregnancy/>. 3. Carrasco, Ángeles María Márquez, Marina Rico Nieto, and María de los Reyes Leo Rodríguez. "Seguridad de la toma de infusiones herbales en el embarazo: manzanilla, valeriana, tila, té y mentapoleo."