

La serie sobre el embarazo más vendida

MÁS DE 42 MILLONES  
DE EJEMPLARES VENDIDOS  
2.<sup>a</sup>  
EDICIÓN REVISADA  
Y ACTUALIZADA

# COMER BIEN CUANDO SE ESTÁ ESPERANDO

Comer bien por dos nunca ha sido más fácil, saludable ni delicioso: todo lo que necesita saber para alimentarse usted misma y al bebé durante los meses del embarazo.

## *Secciones especiales:*

- 175 succulentas recetas pensadas para la futura madre y su bebé
- Ideas para alimentarse de forma sana desde la concepción hasta el parto y durante el posparto
- Consejos para mantener a raya el aumento de peso

\*\*\*\*\*  
Por Heidi Murkoff



## Índice

Portada

Dedicatoria

Índice

¡Gracias de nuevo!

La importancia de comer bien

PRIMERA PARTE: Comer bien

Capítulo uno: Comer bien para dos

Capítulo dos: Comer bien para un buen embarazo

Capítulo tres: Aumento de peso saludable para ambos

Capítulo cuatro: Los nutrientes que forman al bebé

Capítulo cinco: La dieta del embarazo

Capítulo seis: Las Gourmets ilusionadas

Capítulo siete: La seguridad alimentaria en el embarazo

Capítulo ocho: Comer bien en todo momento y lugar

Capítulo nueve: Comer bien en cualquier situación

Capítulo diez: Comer bien durante el posparto

Capítulo once: Comer bien para un futuro bebé

SEGUNDA PARTE: Cocinar bien

Desayunos

Magdalenas

Bocadillos

Sopas y chiles

Pasta

Ensaladas

Carne

Aves

Pescado y marisco

Verduras y guarniciones

Batidos y cócteles sin alcohol

Postres

Tabla de equivalencias

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

*A las tres personas del mundo con las que  
más me gusta comer bien  
(y a las que más quiero): Eric, Emma y Wyatt  
Y a Arlene, por siempre y para siempre*

## ¡Gracias de nuevo!

Siempre he dicho que escribir un libro se parece a traer al mundo a un bebé (y hablo desde la experiencia en ambos sentidos, aunque en este momento de mi vida, mis libros superan con mucho a mis bebés... y pueden creerlo, voy a seguir escribiendo). Usted concibe a su bebé (generalmente se da a luz a más bebés que libros), está embarazada, invierte mucha energía, se desvela muchas veces, y finalmente... da a luz (esperemos que en el momento adecuado).

Pero no puede hacerlo todo sola. Afortunadamente, yo nunca tuve que intentarlo. Desde el primer día (y el primer libro) he contado con el apoyo de más gente amable de la que puedo recordar, en realidad, de la que puedo mencionar. Y ello hace que escribir estos agradecimientos sea un gran reto, pero también algo muy importante. Por ello, un millón de gracias a:

Mi marido y compañero (en todos los sentidos de la palabra, incluso los realmente buenos), por estar siempre pendiente de mí (también en lugares en los que a buen seguro no deseaba estar). Y mientras se cocía este libro, por estar siempre dispuesto a probar las recetas (aunque no siempre entusiasmado, sobre todo cuando contenían jengibre), incluso cuando había que tomar grandes sorbos de imitaciones de cóctel, cuando hubiera preferido saborear cócteles de verdad, o volver a probar esos crepes de arándano. Y a nuestros dos bebés grandes, Emma y Wyatt, que ahora son más altos que yo (y también me mandan): os quiero, chicos.

A Sharon Mazel, la mejor amiga y coautora que una mujer puede conocer, que come, respira y –cuando puede, que no es muy a menudo– duerme con *Qué se puede esperar*, y aún se las arregla para ponerse la capa de *supermamá* y llevar a los niños al colegio cuando le toca. Eres mi alma gemela, y te quiero. A “las chicas” Daniella, Arianne, Kira, y especialmente Sophia (que proporcionó un sinfín de inspiración –y muchas náuseas– durante su estancia en el útero de Sharon), y que fueron conejillos de indias sin darse cuenta, pero de gran ayuda, cuando tocó probar las recetas. A ese padre y doctor paciente, Jay, que siempre estaba ahí cuando necesitábamos respuestas a preguntas médicas; también gracias por no molestarse por esas jornadas de dieciséis horas de Sharon (espero).

A Suzanne Rafer, mi redactora de por vida (¿o sólo lo parece, Suz?) y amiga de siempre, por su apoyo, buen humor y esfuerzos interminables en nombre de *Qué se puede esperar*. A su hija, Zoë, por dar a *Comer bien* un giro mientras cuidaba el primer nieto de Suzanne. A Peter Workman, por sus dotes como editor.

A todos los demás trabajadores de Workman que echaron una mano (o las dos) en este libro. A Lisa Hollander, que tiene ojo de artista y mano de santo (¡en este caso realmente necesitó ambas cosas!), y a Judy Francis, por sus ilustraciones siempre adecuadas. A Anne Cherry y a Barbara Peragine, por asegurarse de que las copias circularan y quedaran bien. A Beth Doty y Robyn Schwartz, por hacer que *Qué se puede esperar* se desarrollara sin problemas (y por no enfadarse cuando en mis correos veían “re: otra actualización”). A todos mis amigos de Workman, como Suzie Bolotin, Jenny Mandel, Kim Cox Hicks, David Schiller, Sandra Pearson, Beth Svinarich, Pat Upton y Lily Milton. Y gracias a todos, especialmente a Jim Eber y Kate Tyler, que

han seguido sus propios caminos (pero siempre están en mi corazón).

A Rena Coyle, nuestra maravillosa consultora de recetas, por su dedicación y deliciosas comidas, por su magnífica contribución con sus recetas y por ser tan comprensiva con esos correos electrónicos infinitos.

A Alan Nevins, de The Firm, por recorrer siempre un kilómetro más (y a veces varios), por tu apoyo incomparable y consejos sabios, y por ser alguien tan divertido con quien pasar el tiempo (siempre tendremos La Brigada). A Marc Chamlin, por cuidarme tan bien y, lo que es más importante, por preocuparte por mí (¡eres mi amigo y mi abogado, y ésa es una combinación muy infrecuente!). A Lisa Bernstein, no sólo por hacer que la *Fundación What to Expect* se hiciera realidad, sino por tu amistad (y como siempre a Zoe, Oh-That-Teddy y Dan Dubno). Y a Ken Knabke, por ser siempre Ken-do (y por probar las comidas, incluso cuando no le gustaban).

A Victor Shargai y John Aniello, por vuestro cariño y apoyo. A Howard Eisenberg, mi adorable padre, y a Sandee Hathaway, mi hermosa (y bióloga estricta) hermana. Y a mis queridos suegros, Abby y Norman Murkoff, por creer siempre en mí (aunque no siempre me escuchen).

A Arlene Eisenberg, por todo lo que me has dado, y me sigues dando todos los días. Eres toda lealtad; siempre te amaré y nunca te olvidaré.

Al Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG, por sus siglas en inglés) por ser el apoyo de mujeres y bebés, a todos los médicos, comadronas, enfermeras y practicantes que trabajan todos los días para que el embarazo sea más seguro y feliz para las parejas que están esperando. Y por encima de todo, a mis lectores, la inspiración de todo lo que hago, y la razón por la que lo hago... una y otra vez.



¡Gracias de nuevo a todos!

Heidi

## La importancia de comer bien

Cuando se trata de la nutrición, ¿se ha dado cuenta alguna vez de que cuanto más cambian las cosas, más parecen quedarse igual? Seguro que ha probado varias dietas de moda pasajera (¿baja en hidratos? la semana pasada... ¿baja en grasas? la semana anterior... ¿alimentos crudos?... no son nada fáciles), pero si deja la rutina de las dietas y gana peso, se dará cuenta de que las bases de una alimentación saludable no han cambiado mucho a lo largo del tiempo. Una dieta equilibrada a base de proteínas de carne magra, alimentos ricos en calcio, cereales integrales, frutas y verduras y grasas saludables es lo que los nutricionistas, los médicos y las madres han estado tratando de inculcar durante años, mientras los libros sobre confusas dietas permanecen en las listas de los más vendidos hasta que surge una nueva dieta de moda.

¿Y qué deben hacer las mujeres embarazadas? ¿Han cambiado mucho los fundamentos de la buena alimentación durante la gestación con el paso de los años? En realidad no. Las proporciones pueden cambiar un poco (para ajustar las necesidades del bebé que está creciendo), pero la base es prácticamente la misma.

Por ello, si comer bien cuando está embarazada en realidad es solamente cuestión de seguir una dieta equilibrada, ¿por qué iba a necesitar un libro que se lo explique?

Para responder a esta pregunta, deje que me remonte a algunos años atrás. En concreto veintidós años (y trago sali-

va). A las seis semanas de mi primer embarazo (debido a algunas irregularidades de mi ciclo, me enteré un poco tarde de la noticia), decidí recuperar el tiempo perdido y aprovechar al máximo los siete meses y medio restantes de mi gestación. Era una mujer sana de veintitrés años con un estilo de vida sano y que comía de forma saludable, y estoy convencida de que sabía qué debía comer para que nos mantuviéramos sanos tanto yo como mi bebé. Por ello, llenaba la nevera y preparaba las comidas con los mejores ingredientes necesarios durante el embarazo: pechugas frescas de pollo, pescado, lácteos y alimentos integrales y una plétora de productos.

Y después salía corriendo al baño a vomitar.

Las pechugas de pollo, mi fuente habitual de proteínas, eran lo primero que vomitaba, víctima de una repentina aversión a los alimentos cárnicos (curiosamente, nunca antes había considerado que el pollo fuera carne). Por supuesto, el salmón no tenía ninguna posibilidad (incluso antes de desenvolverlo el olor me hacía tambalear y salir corriendo al baño). ¿Y la leche? Tenía, pero no podía ni pensar en bebérmela. Los alimentos integrales sí eran bienvenidos (el pan tostado me encantaba), y también la fruta (tal vez con la excepción del melón, que de alguna forma se volvió algo desagradable). Pero el brécol que acostumbraba a tragarme con la misma soltura que un conejo, empezó a revolverme el estómago.

Sabía que debía comer cierta cantidad de verdura al día, pero nadie (ni siquiera mi obstetra) pudo decirme cómo hacerlo sin volverme más verde que las propias verduras. Sabía que las proteínas eran la base de formación de las células humanas, pero no tenía ni idea de que el requesón pudiera sustituir esos alimentos cárnicos a los que temía hasta que desaparecieron las aversiones del primer trimestre. Ni de que el microondas acabara con el ofensivo

olor del salmón. Ni de que el calcio (y la hinchazón secundaria) no sólo procedía de la leche. Ni de que los albaricoques deshidratados disminuían los mareos y al mismo tiempo satisfacían las necesidades de vitamina A del bebé (al fin y al cabo, para producir un bebé no hace falta brécol), ni de que podía beber vitamina C de forma agradable en lugar de revolverme las tripas. Ni de que podía salir a comer casi a cualquier sitio (tal vez excepto a ese lugar italiano, donde ese tufillo a langostinos podría suponer unos ardores de tercer grado).

Por todo ello me pasé el resto de mi embarazo comiendo tan bien como pude (eliminando la leche y el pollo y, la mayor parte del tiempo, preocupada por si no estaba en suficiente forma). Ojalá hubiera sabido en aquel momento lo que sé hoy día. Comer bien durante el embarazo no debe suponer una tortura, ni tampoco un reto. Puede resultar divertido, fácil y, por encima de todo, delicioso (con independencia de los síntomas de embarazo que tenga o que los alimentos estén contrarrestando). Puede complacer sus antojos y evitar lo que le produce aversión, calmar los vómitos matutinos y cuidar sus indigestiones, e incluso alimentarse bien a usted y a su bebé.

Con *Comer bien cuando se está esperando* (veintidós años tarde para mí, pero espero que en el momento adecuado para usted) aprenderá todo lo que necesita saber para alimentarse bien tanto usted como su bebé en la vida real, la vida en la que las náuseas dictan lo que habrá en el menú; en la que creará que los ardores van a producirle un agujero cuando empiece a comer verdura; en la que surgirán tentaciones –glaseadas, heladas, fritas, cubiertas con chocolate, con crema o de tamaño extragrande– en cada esquina; en la que las “comidas” de trabajo en la sala de conferencias son cajas de Donuts. Todo lo que necesita para comer para los dos es reducir a la mitad el esfuerzo y du-

plicar el placer (desde saber hacer una compra inteligente y escoger los tentempiés, a estrategias para comer fuera de casa). Encontrará en este libro cuanto necesite, incluyendo las 175 recetas que recogen con esmero todos sus requisitos nutricionales en platos gourmet (fáciles y rápidos), al mismo tiempo que tienen en cuenta las especiales necesidades del que suele ser un delicado estómago. En resumen, todo lo que necesita para comer bien mientras esté esperando.

¡Le deseo unos nueve meses de alimentación sana y deliciosa!

Heidi

PRIMERA PARTE

COMER BIEN

## CAPÍTULO UNO

### Comer bien para dos

¡FELICIDADES! La línea de esa prueba de embarazo que compró en la farmacia se volvió rosa, la visita al médico confirmó el resultado y ha marcado en el calendario la fecha prevista de parto con un gran círculo rojo. Y ahora, mientras está recostada y lo asume todo, probablemente esté contenta pero algo asombrada (y algo anonadada) por la grandeza de lo que ha ocurrido y de lo que está por llegar (todo eso y, a buen seguro, algo mareada). Sea como sea, su cuerpo acaba de embarcarse en uno de los viajes más maravillosos de la vida: el embarazo. Durante unos ocho meses, su bebé crecerá partiendo de una simple célula hasta convertirse en varios miles de millones, y de una gota sin forma e imperceptible a simple vista surgirá un recién nacido hermoso y adorable.