

# Embarazo y Alcohol

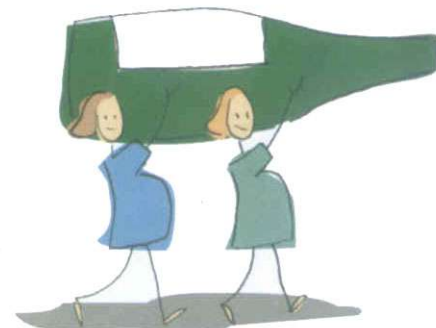


## Embarazo y Alcohol

El embarazo es una situación especialmente sensible al consumo de determinadas sustancias, entre las que se encuentra el alcohol.



- El alcohol que toma la madre pasa directamente a la sangre del feto a través de la placenta. Si la madre bebe, el bebé también, con la diferencia de que a éste le hará más daño porque su organismo se encuentra en fase de desarrollo.
- La complicación más severa durante el embarazo atribuible al consumo elevado de alcohol, es el Síndrome Alcohólico Fetal que produce, entre otros, trastornos del desarrollo psicomotor, déficit mental, y anomalías cardíacas.
- Niveles bajos de consumo de alcohol también se han asociado con una serie de trastornos como el aborto espontáneo, bajo peso al nacer, anomalías congénitas, retraso en el desarrollo psicomotor y alteraciones en el comportamiento.
- No se puede recomendar una cantidad concreta como límite aceptable de consumo de alcohol durante el embarazo, ya que eso depende de factores individuales. La única recomendación válida es la abstinencia total durante el embarazo.
- El alcohol que toma la madre también llega al niño a través de la leche. Aunque te aconsejen que bebas cerveza durante la lactancia porque facilita la producción de leche, no sigas esa recomendación: la cerveza contiene alcohol que pasa al niño cuando le das pecho.



Durante el embarazo y la lactancia evita tomar bebidas alcohólicas. En su lugar puedes beber leche y zumos de frutas o verduras.

## RECETAS DE ZUMOS

### BANANA SPLIT

Mezcla 2 plátanos, 2 cucharadas de azúcar y el zumo de 4 naranjas. Sírvelo en vaso alto.



### BATIDOS LÁCTEOS

Se baten leche y fruta (fresas, plátano, melocotón...). Se le puede añadir un yogurt del mismo sabor. Enfriar en la nevera.



### BATIDO DE LIMÓN

Deja 12 cucharadas de helado de vainilla o de limón a temperatura ambiente y mézclalo con la ralladura de un limón y medio, 2 vasos y medio de leche y 6 cucharadas de azúcar. Bátelo hasta conseguir un conjunto homogéneo y enfríalo en la nevera hasta el momento de servirlo.



# Embaràs i Alcohol

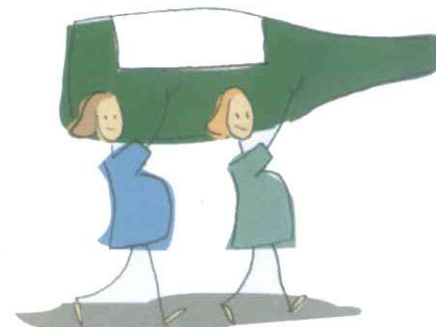


## Embaràs i Alcohol

L'embaràs és una situació especialment sensible al consum de determinades substàncies, entre les quals es troba l'alcohol.



- L'alcohol que pren la mare passa directament a la sang del fetus a través de la placenta. Si la mare en beu, el nadó també amb la diferència que li farà més dany perquè el seu organisme es troba en fase de desenvolupament.
- La complicació més severa durant l'embaràs que s'atribueix al consum elevat d'alcohol, és la Síndrome Alcohòlica Fetal que produeix, entre d'altres, trastorns del desenvolupament psicomotor, dèficit mental, i anomalies cardíques.
- En nivells baixos de consum d'alcohol, també s'associen una sèrie de trastorns com l'avortament espontani, pes baix a l'hora de naixer, anomalies congènites, retard en el desenvolupament psicomotor i alteracions en el comportament
- No es pot recomanar una quantitat concreta com a límit acceptable en el consum d'alcohol durant l'embaràs, ja que en depèn de factors individuals. L'única recomanació vàlida és l'abstinència total durant l'embaràs.
- L'alcohol que pren la mare també arriba al xiquet a través de la llet materna. Encara que us aconsellen beure cervesa durant la lactància perquè en facilita la producció, no seguiu aquesta recomanació: la cervesa conté alcohol que passa al xiquet quan li doneu el pit.



Durant l'embaràs i la lactància no heu de beure begudes alcohòliques. En el seu lloc hauríeu de beure llet i suc de fruites o brou de verdures.

## RECEPTES DE SUCS DE FRUITES

### BANANA SPLIT

Barregeu 2 plàtans, 2 cullerades de sucre i el suc de 4 taronges. Serviu-lo en un got alt.



### BATUTS LACTIS

Bateu llet i fruita (maduixes, plàtans, bresquilles...). Podeu afegir un iogurt del mateix sabor. Refredeu-lo al frigorífic.



### BATUT DE LLIMA

Deixeu 12 cullerades de gelat de vainilla a temperatura ambient i barregeu-lo amb una pell de llima ratllada, 2 gots i mig de llet i 6 cullerades de sucre. Bateu-lo fins aconseguir un conjunt homogeni i refredeu-lo al frigorífic fins el moment de servir-lo.

