

# Alimentación segura durante el embarazo

consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad



Es importante tomar unas medidas básicas de higiene y evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos que, aunque poco frecuentes, pueden tener consecuencias negativas para el feto o la mujer gestante.

## Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos

- ✘ Lava las frutas y hortalizas crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de una cuchara de café bien colmada (1,2 a 2 ml) de lejía por litro de agua. Sumerge las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después realiza un enjuagado abundante con agua potable.
- ✘ Cocina completamente las carnes hasta alcanzar los 71 °C (debe cambiar de color en el centro del producto).
- ✘ Las comidas así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75 °C.
- ✘ Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquellos que te prescriba tu médico.
- ✘ Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- ✘ Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas de cola, bebidas “energéticas”, yerba mate...).

## Alimentos que debes evitar durante el embarazo

- ✘ Grandes peces como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.
- ✘ Leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Quesos rallados o loncheados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.
- ✘ Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa).
- ✘ Brotes crudos (soja, alfalfa...).
- ✘ Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- ✘ Carne cruda o poco hecha (carpaccios).
- ✘ Productos cárnicos loncheados envasados. Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocinarse a más de 71 °C (en croquetas, rehogados, pizzas...).
- ✘ Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis (consulta a tu médico) evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...).
- ✘ Patés que se vendan refrigerados.
- ✘ Pescado crudo (tipo sushi, sashimi, ceviche, carpaccios), pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- ✘ Sándwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.
- ✘ Consume sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasteurizados.
- ✘ No tomes bebidas alcohólicas.

## Para más información

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/alimentacion\\_segura\\_embarazo.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/alimentacion_segura_embarazo.htm)

