

NORMAS BÁSICAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Con estas recomendaciones pretendemos evitar la transmisión de infecciones a través de los alimentos, principalmente toxoplasmosis y listeriosis.



Lávate las manos antes y después de manipular alimentos.



Lava bien frutas y hortalizas que vas a consumir crudas, incluyendo ensaladas embolsadas.



Evita el contacto de los alimentos crudos y cocinados.



Cocina los alimentos a una **temperatura suficiente**, que llegue a los 70°C en su interior. Cocina completamente las carnes y pescados hasta que cambie el color en el centro.



No dejes los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante **más de 2 horas**.



Asegúrate de que el frigorífico mantiene la **temperatura correcta** (5° o menos) y límpialo periódicamente.



Es preferible utilizar **papel de cocina** que trapos, y tablas sintéticas en vez de las de madera.

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE SE DEBEN EVITAR DURANTE EL EMBARAZO



Bebidas alcohólicas
x
Bebidas energéticas o azucaradas
x
Grandes peces
x
Pescado crudo, ahumado o en salazón
x
Carne cruda o poco hecha
x
Carne de caza silvestre
x
Productos cárnicos crudos curados
x
Productos cárnicos loncheados envasados
x
Hígado
x
Patés que se venden refrigerados
x
Sandwiches envasados
x
Huevos crudos o preparaciones
x
Leche cruda sin pasteurizar
x
Quesos frescos o de pasta blanda
x
Algas

Alimentación LOS PRIMEROS 1000 DÍAS



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

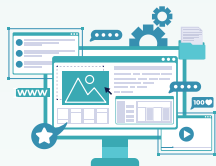


Estrategia de Salud
de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

El rápido crecimiento del organismo durante **EL EMBARAZO, LA LACTANCIA Y LA INFANCIA** conlleva requisitos nutricionales específicos.

Una alimentación óptima durante **LOS PRIMEROS 1.000 DÍAS**, que comprende desde la concepción hasta los dos años, es clave para la salud a lo largo de la vida.

PERIODO ESTRATÉGICO EN TÉRMINOS DE PREVENCIÓN

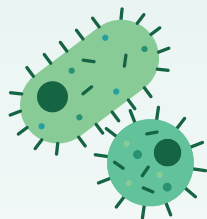


Programación nutricional

La alimentación durante las etapas tempranas dejará una "huella" en el metabolismo, afectando a la salud y al bienestar a largo plazo.

Microbiota intestinal

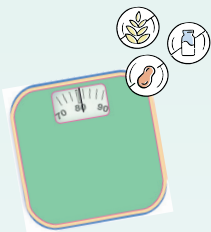
La microbiota humana es el conjunto de bacterias que residen en diferentes partes del cuerpo humano. En el intestino, juega un papel fundamental en la salud.



Sabemos que existe una transmisión de las bacterias maternas al neonato, durante el embarazo, el parto y a través de la leche materna.

Enfermedades no transmisibles

Una alimentación adecuada en los primeros años ayuda a que el bebé crezca de forma sana y tenga menos riesgo de enfermedades en el futuro, con especial atención a la obesidad y a las alergias.



3

PERIODOS CLAVE

Antes del nacimiento

La alimentación de quienes van a ser madres y padres, va a influir en el riesgo de aparición de enfermedades en el bebé.



Lactancia materna

La leche materna es un alimento complejo y vivo que se adapta a las necesidades de la criatura recién nacida y que, además de aportar todos los nutrientes necesarios, incluye bacterias beneficiosas que pasarán a formar parte de la microbiota intestinal del bebé, mejorando su digestión y fortaleciendo sus defensas.



Alimentación complementaria

La introducción de la alimentación complementaria es una ventana de oportunidad para la promoción de la salud.

Aunque la leche sigue siendo el alimento principal, nuestro hijo o hija necesita otros nutrientes para su crecimiento.

Permitir que elija y decida cuánto come puede ayudarle a reconocer su propia sensación de hambre y saciedad, favoreciendo un buen equilibrio energético y disminuyendo el riesgo de obesidad.



PERIODO PRENATAL

Durante el embarazo, las necesidades de energía aumentan sólo un 10% y dicho aporte debe obtenerse de alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

En España el 45% de las mujeres en edad reproductiva tienen exceso de peso lo que puede aumentar el riesgo de diabetes y preeclampsia durante el embarazo, y una mayor adiposidad en la criatura recién nacida, contribuyendo a la programación de la obesidad en la infancia

Alimentación en números

4 o 5 comidas al día, no copiosas.

5 piezas de fruta y verdura al día, siendo al menos 3 de verdura, una de ellas cruda.

3 raciones diarias de productos lácteos.

2 gramos de sal yodada.

2 veces a la semana pescado, preferiblemente azul.

1,5 o 2 litros de agua= 8-10 vasos.

¡Modera el consumo de cafeína!

No más de 200 mg/día

1 café = 60-100 mg
1 té = 75 mg
1 lata cola = 40 mg