



### Algunos consejos nutricionales

Es esencial seguir una alimentación variada y equilibrada durante el embarazo. Algunas pautas sencillas para lograrlo son:

- ✗ Realiza de 4 a 5 comidas al día: toma un desayuno completo ya que debe ser la comida que aporte un mayor potencial calórico (compuesto por lácteos, frutas y cereales), una comida no muy abundante, una merienda ligera, cena pronto (puedes tomar una pieza de fruta o un lácteo antes de acostarte) y evita picar entre horas.
- ✗ Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, para cubrir la mayor necesidad que tiene tu organismo en esta etapa de vitaminas y minerales.
- ✗ Come pescado 3-4 veces a la semana (principalmente pescado azul), ya que aporta ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes esenciales, necesarios para el buen desarrollo del feto.
- ✗ Bebe al menos 2,3 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Los alimentos también te aportan agua.
- ✗ Consume con moderación fritos así como alimentos ricos en grasas y azúcares.
- ✗ Modera el consumo de sal.

### Para más información

[http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/rincon\\_consumidor/seccion/alimentacion\\_segura\\_embarazo.shtml](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/rincon_consumidor/seccion/alimentacion_segura_embarazo.shtml)



Depósito legal: M-27876-2014. NPOI papel: 650410091. NPOI en línea: 650410104. Editor: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Diseño y maquetación: Montserrat Gómez. Impresor: ARI-BOX COMUNICACION S.L.

# 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.

### Recuerda estas normas básicas de manipulación higiénica de los alimentos



- ✗ Lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (pañales, residuos, animales) y especialmente después de usar el cuarto de baño.
- ✗ Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carne, pescados, aves de corral, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.
- ✗ Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico el menor tiempo posible y mantenlos en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos. Si los compras ya cocinados respeta la fecha que se indica en la etiqueta.
- ✗ Asegúrate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (4 °C o menor).
- ✗ Cuando utilices un horno microondas, presta atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos.

### 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 4 gotas 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 aquéllos 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.