

ALIMENTACIÓN SEGURA DURANTE LA GESTACIÓN

Para evitar los riesgos de origen alimentario de mayor impacto durante la gestación, siga estos consejos:

1. Limpie y desinfecte los vegetales (verduras, hortalizas y fruta) que quiera consumir crudos. Puede utilizar lejía apta para la desinfección del agua de beber (4 gotas por litro): sumerja los vegetales en la disolución durante al menos 10 minutos y escúrralos bien. También debe aplicar este tratamiento a las ensaladas en bolsa y a los brotes de semillas (soja, alfalfa...).
 2. Evite consumir los alimentos siguientes:
 - Leche cruda y sus derivados, como quesos frescos o tiernos (*mozzarella*, *emmental*, *requesón*, queso azul, *burgos*, *brie*, *camembert*...).
 - Huevos crudos o preparados que los contengan, como mayonesas y otras salsas y algunos productos de repostería (*mousse*, *tiramisú*, *merengue*...).
 - Carne cruda (*carpaccio*, *bistec tártaro*...) y productos cárnicos no curados, como la sobrasada muy fresca o el paté refrigerado, además de los productos cárnicos en lonchas y envasados. La carne debe cocinarse como mínimo a 71 °C (el centro tiene que cambiar de color).
 - Carne de caza si se ha abatido con munición de plomo.
 - Pescado crudo y preparados, como el pescado ahumado o marinado, además del *sushi*, el *sashimi*, el *cebiche*...
 - Marisco crudo o poco guisado (ostras, mejillones, *berberechos*...).
 - Pez espada, tiburón (*tintorera*, *musola*...), atún rojo y lucio. También durante la lactancia.
 3. Para evitar el riesgo de contraer toxoplasmosis, si no se cuenta con anticuerpos contra esta infestación se recomienda no comer productos cárnicos curados (*jamón serrano*, *cecina*...) o fermentados (*chorizo*, *salchichón*, *sobrasada*...).
- Además, debe seguir los consejos higiénicos sobre la manipulación de gatos.
4. Consuma solamente zumos recién hechos o zumos envasados pasteurizados.
 5. Tome solamente los complementos alimenticios (vitaminas y minerales) que le recomiende el médico.

Para evitar otros riesgos de origen alimentario, siga también estos consejos:

1. Consuma preferentemente alimentos locales, naturales, de calidad y de temporada.
2. Consuma alimentos que muestren suficiente información en la etiqueta: origen, composición, fechas de consumo, modo de preparación y de conservación... y siga atentamente las instrucciones.
3. Evite romper la cadena de frío. Además, compruebe que el frigorífico está al menos a 4 °C y el congelador, a -18 °C.
4. Cocine los alimentos a 71 °C, como mínimo (se llega a la temperatura adecuada cuando el producto cambia de color en el centro).
5. Para preparar diferentes tipos de alimentos (guisados y crudos, vegetales y carne...) no utilice los mismos utensilios ni las mismas superficies sin haberlos limpiado antes; es decir, límpielos cada vez que los utilice con diferentes tipos de alimentos.
6. Almacene los alimentos separados según su naturaleza (vegetales y carne, guisados y crudos...), tapados y a la temperatura requerida según cada caso.
7. Descongele los alimentos dentro del frigorífico y no vuelva a congelarlos.
8. Recaliente bien los platos cocinados, al menos hasta 75 °C, y hágalo justo antes de consumirlos. No recaliente más de una vez el mismo alimento.
9. Evite que los alimentos cocinados estén a la temperatura ambiente: es mejor refrigerarlos y consumirlos lo antes posible.
10. Mantenga refrigerados los alimentos que contengan huevo poco cocinado o crudo y consúmalos el mismo día en que los haya preparado.
11. Si consume agua de cisterna o de pozo, asegúrese de que es potable.
12. Al manipular y consumir alimentos, procure hacerlo con el máximo de higiene: lávese bien las manos con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos y siempre en estos casos:
 - Antes y después de manipular los alimentos.
 - Entre la manipulación de diferentes tipos de alimentos (crudos y guisados, pescado, carne y vegetales).
 - Después de haber entrado en contacto con una posible fuente de contaminación (ir al lavabo, toser, estornudar, tocar basura, tocar animales, si come...).

Otras recomendaciones alimentarias durante el embarazo:

1. Modere el consumo de alimentos que contengan cafeína o sustancias similares: café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas, mate...
2. No consuma bebidas alcohólicas.
3. Haga 5 o 6 comidas al día.
4. Coma suficiente fruta y verdura para ingerir las vitaminas, los minerales y la fibra necesarios.
5. Consuma pescado 3 o 4 veces a la semana, preferiblemente azul (salmón fresco, boquerón, sardina, bacalao fresco...). Así recibirá la cantidad necesaria de ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes necesarios para el buen desarrollo del feto.
6. Beba al menos 2,3 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos).
7. Modere el consumo de sal, y mejor que sea sal yodada. Disminuya también el consumo de grasas, azúcares y alimentos fritos.

Consultad cualquier duda con el equipo sanitario del centro de salud