



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://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/alimentacion_segura_embarazo.htm



La pirámide contiene recomendaciones generales para toda la población. En el caso de las mujeres embarazadas deben tenerse en cuenta los consejos recogidos en este documento.

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 una cucharada 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 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.