

Seguridad alimentaria en el embarazo

16 de Diciembre de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Hay enfermedades infecciosas que, si le afectan a la mujer durante el embarazo, pueden ser graves para el feto, por lo que conviene evitar su contagio:

- Si no estás vacunada ni padeciste la **rubéola**, evita el contacto con personas enfermas de esta infección y vacúnate después del embarazo.
- Si no estás vacunada ni padeciste la **varicela**, evita el contacto con personas que la estén padeciendo y si tienes contacto debes consultarlo con tu médico.
- La **toxoplasmosis** es una enfermedad infecciosa producida por el *Toxoplasma gondii* que también afecta al feto si la mujer se contagia durante el embarazo.



Para protegerte, ten en cuenta estas **recomendaciones** durante el embarazo:

- Lava las manos con agua y jabón, antes y después de manipular alimentos crudos y cuece suficientemente los alimentos, sobre todo la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- No tomes carne cruda o poco cocinada (incluido el fiambre y el embutido) o bien la congelas durante más de 24 horas a -20°C .
- Lava las manos y lava las superficies y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda, verdura o fruta.
- No ingieras:
 - Verduras, hortalizas, hierbas aromáticas ni vegetales crudos que no habían sido lavados previamente. Evita su consumo fuera de tu casa si la higiene no parece fiable.
 - El pescado o el marisco crudo o poco cocinado, ahumado o adobado en crudo tal como sushi, ceviche o carpaccio.
 - Los huevos crudos o preparaciones hechas con huevos crudos (mayonesa, merengue...).
- Consume siempre agua del grifo o embotellada. No tomes agua de otros orígenes sin garantía para el consumo.
- Toma leche pasteurizada y queso elaborado con leche pasteurizada.
- En su caso, procura hacer las tareas de limpieza de los excrementos de los gatos con guantes. Aun así, la mayoría de nuestros gatos son mascotas domésticas que ni siquiera tuvieron contacto con el Toxoplasma. Si recogiste alguno de la calle, mantén todas las precauciones.





Recomendaciones para el consumo de pescado para mujeres embarazadas, que planifican estarlo o en período de lactancia, así como para niños y niñas de 0-10 años

- Evitar el consumo de pescado con alto contenido en mercurio.
 - Pescado espada/Emperador, Atún rojo, Tiburón (cazón, marrajo, melgacho, patarroxa) y Lucio.
- Consumir entre 3 y 4 raciones de pescado a la semana de especies con contenido medio o bajo en mercurio, variando especies blancas y azules.
 - Contenido bajo:
 - Abadejo, Bocarte, Bacalao, Pescadilla, "Fogonero", Dorada, Lenguado, Palometa, Merluza, Lubina, Sardina, Solla, Salmón, Trucha, Xarda, Jurel.
 - Almeja, Berberecho, Navaja, Mejillón, Camarón, Cigala.
 - Choco, Choupa, Gamba, Cigala, Calamar, Luriña, Pulpo, Xiba. . Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas se entenderán con un contenido medio en mercurio



