

Seguridade alimentaria no embarazo

16 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Hai enfermidades infecciosas que, se lle afectan á muller durante o embarazo, poden ser graves para o feto, polo que convén evitar o seu contaxio:

- Se non estás vacinada nin padeciches a **rubéola**, evita o contacto con persoas enfermas desta infección e vacínate despois do embarazo.
- Se non estás vacinada nin padeciches a **varicela**, evita o contacto con persoas que a estean padecendo e se tes contacto debes consultalo co teu médico.
- A **toxoplasmose** é unha enfermidade infecciosa producida polo *Toxoplasma gondii* que tamén afecta o feto se a muller se contaxia durante o embarazo.



Para protexerte, ten en conta estas **recomendacións** durante o embarazo:

- Lava as mans con auga e xabón, antes e despois de manipular alimentos crus e coce suficientemente os alimentos, sobre todo a carne, o polo, os ovos e o pescado.
- Non tomes carne crúa ou pouco cociñada (incluído o friame e o embutido) ou ben conxéllala durante máis de 24 horas a -20°C .
- Lava as mans e lava as superficies e os utensilios de cociña despois de manipular carne crúa, verdura ou froita.
- Non inxiras:
 - Verduras, hortalizas, herbas aromáticas nin vexetais crus que non foran lavados previamente. Evita o seu consumo fóra da túa casa se a hixiene non parece fiable.
 - O peixe ou o marisco cru ou pouco cociñado, afumado ou adobado en cru tal como sushi, ceviche ou carpaccio.
 - Os ovos crus ou preparacións feitas con ovos crus (maionesa, merengue...).
- Consume sempre auga da billa ou embotellada. Non tomes auga doutras procedencias sen garantía para o consumo.
- Toma leite pasteurizado e queixo elaborado con leite pasteurizado.
- No seu caso, procura facer as tarefas de limpeza dos excrementos dos gatos con luvas. Aínda así, a maioría dos nosos gatos son mascotas domésticas que nin sequera tiveron contacto co *Toxoplasma*. Se recolleches algún da rúa, mantén todas as precaucións.



Recomendacións para o consumo de peixe para mulleres embarazadas, que planifican estalo ou en período de lactación, así como para nenos e nenas de 0-10 anos

- Evitar o consumo de peixe con alto contido en mercurio.
 - Peixe espada/Emperador, Atún vermello, Quenlla (cazón, marraxo, melgacho, patarrox) e Lucio.
- Consumir entre 3 e 4 racións de peixe á semana de especies con contido medio ou baixo en mercurio, variando especies brancas e azuis.
 - Contido baixo:
 - Abadexo, Bocarte, Bacallau, Carioca, “Fogonero”, Dourada, Linguado, Palometa, Pescada, Robaliza, Sardiña, Solla, Salmón, Troita, Xarda, Xurelo.
 - Ameixa, Berberecho, Longueirón, Mexillón, Camarón, Cigala.
 - Choco, Choupa, Gamba, Lagostino, Lura, Luriña, Polbo, Xiba. . As demais especies de produtos da pesca non mencionadas entenderanse cun contido medio en mercurio.

