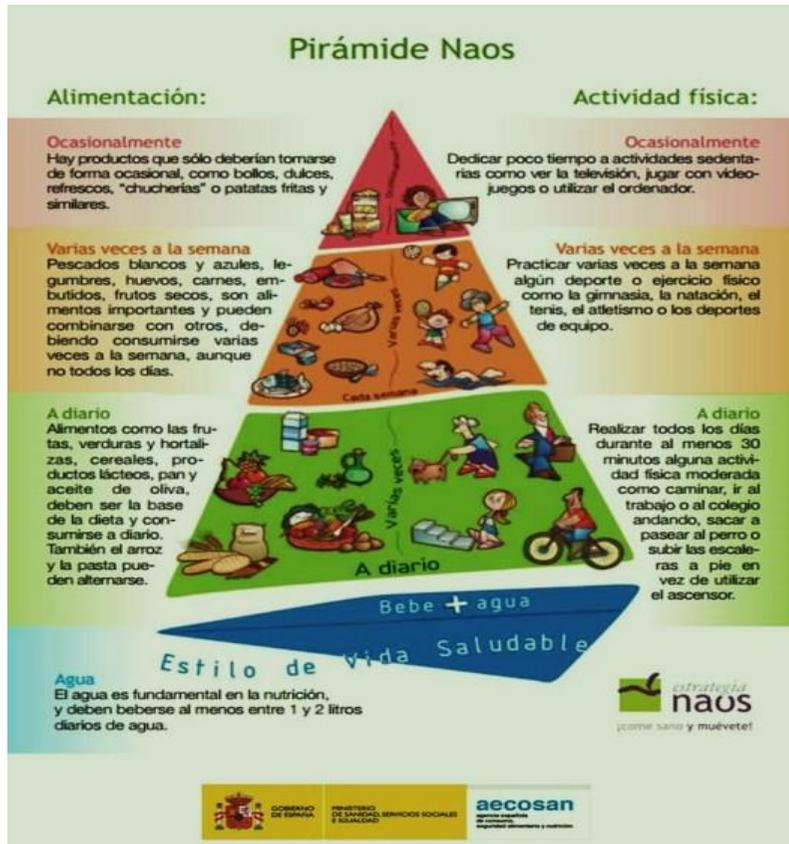


Para más información:

http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/rincon_consumidor/seccion/alimentacion_segura_embarazo.shtml



ALIMENTACIÓN SEGURA DURANTE EL EMBARAZO

Durante la gestación 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 DE ALIMENTOS:**



1- 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.

2- 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.

3- 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.

4- Asegurate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (4°C o menor).

5- Cuando utilices un horno microondas, presta atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos.

PRECAUCIONES CON ALGUNOS ALIMENTOS:

1-Lava las frutas y hortalizas crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para la 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.

2-Cocina completamente las carnes hasta alcanzar los 71°C(debe cambiar el color en el centro del producto).

3-Las comidas así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegurate de calentarlas a más de 75°C.

4-Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquellos que te prescriba tu médico.

5-Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.

6-Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas, yerba mate....)

CONSEJOS NUTRICIONALES

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

1-Realiza de 4 a 5 comidas al día: toma un desayuno completo(debe ser la comida que aporte un mayor potencial calórico) compuesto por lácteos, fruta y cereales, una comida no muy abundante, una merienda ligera , cena pronto y ligero(puedes tomar una pieza de fruta o lácteo antes de acostarte). Evita picar entre horas.

2-Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, para cubrir la mayor necesidad que tiene tu organismo en esta etapa de vitaminas y minerales

3-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.

4-Bebe al menos 2,3 litros de agua al día(de 8 a 10 vasos de agua).

5-Consumo con moderación fritos así como alimentos ricos en grasas y azúcares.

6-Modera el consumo de sal.

EVITAR COMER	SE PUEDE COMER
Salchichas tipo Frankfurt y carnes preparadas compradas listas para comer	Salchicha tipo Frankfurt o carnes listas para comer sometidas a cocción hasta el interior del producto
Quesos de pasta blanda(feta, brie, camembert, quesos azules o estilo mejicano como el queso blando freco)	Quesos de pasta blanda si en la etiqueta indica que están elaborados con leche pasteurizada
Cualquier queso elaborado con leche no pasteurizada	Quesos de pasta dura, de pasta semidura(mozzarella), quesos pasteurizados, o quesos preparados para untar.
Patés NO enlatados o esterilizados	Patés enlatados o esterilizados
Productos de pesca ahumados que requieran refrigeración(salmón, trucha, pescados blancos, bacalao, atún o caballa)	Productos de pesca ahumados enlatados o esterilizados
Pescado o marisco crudo	Pescado o marisco cocinado a temperatura > 50°C
Leche cruda (sin pasteurizar) o productos elaborados con leche cruda.	Leche pasteurizada o productos elaborados con leche pasteurizada
Ensaladas o vegetales comprados ya preparados y listos para comer	Ensaladas preparadas en casa con vegetales crudos bien lavados.