

## **CUIDADOS HIGIÉNICO DIETÉTICOS**

Durante el embarazo se pueden producir infecciones por distintos tipos de microorganismos que pueden ocasionar serias alteraciones en la salud del feto y del futuro recién nacido. Para disminuir la probabilidad de que se produzcan dichas infecciones, le facilitamos una serie de medidas higiénico-dietéticas, generales y específicas, ante los microorganismos más frecuentes.

### **a) Medidas generales encaminadas a evitar la contaminación de los alimentos**

Limpiar frecuentemente el frigorífico.

Cocinar los alimentos crudos de origen animal a temperatura superior a 50°C y evitar beber leche sin tratamiento térmico previo (no pasteurizada).

Lavar exhaustivamente aquellos alimentos que se vayan a consumir crudos como verduras, hortalizas, frutas, etc.



Lavarse las manos tras la manipulación de alimentos crudos así como lavar los utensilios de cocina utilizados para su preparación. No mezclar en el frigorífico los alimentos crudos con los alimentos ya cocinados o listos para consumir. Una vez abiertos, no conservar demasiado tiempo los productos de charcutería que requieran conservación en nevera (jamón de York, embutido de pavo).

Los restos alimentarios y los platos precocinados deben ser recalentados a temperaturas superiores a 50°C antes de su consumo.

### **b) Medidas para evitar la infección por Listeria**

La listeria es un microorganismo resistente al calor y al frío; no se destruye con la congelación, pero sí a temperaturas superiores a 50°C. Debe tener en cuenta además que la Listeria puede sobrevivir en alimentos conservados en sal. Para evitar las infecciones por Listeria debe evitar comer:

- Salchichas tipo Frankfurt, carnes enlatadas y carnes preparadas listas para comer que no hayan sido sometidas a cocción intensa.
- Cualquier tipo de queso elaborado con leche no pasteurizada.
- Patés NO enlatados o esterilizados.
- Pescado o marisco crudo.
- Productos ahumados (salmón, trucha, bacalao, atún) no enlatados o esterilizados.
- Leche cruda (sin pasteurizar) o productos elaborados con leche cruda.

### **c) Medidas para evitar la infección por Toxoplasma**

Además de las medidas generales ya mencionadas, para evitar el contagio por dicho germen durante la gestación se recomienda:

- Utilizar guantes en tareas de jardinería y manipulación de la tierra.
- Evitar contacto con los gatos. En el caso de que conviviera con un gato evite la limpieza de sus heces y alimentarlo con carne cruda y manténgalo alejado de la calle y de posibles fuentes de contagio.
- Evitar tomar vegetales crudos preparados fuera de casa (restaurantes, ensaladas que ya estén preparadas).
- Debe tener en cuenta que la congelación de los productos cárnicos crudos a temperaturas inferiores a  $-18^{\circ}\text{C}$  durante 2 días o bien la cocción del alimento destruye los quistes y, por tanto, imposibilita la transmisión del toxoplasma. En las gestantes que no presenten anticuerpos protectores frente al toxoplasma al inicio del embarazo, se realizarán controles serológicos para descartar la infección durante la gestación, tanto en el segundo como en el tercer trimestre.

### **d) Medidas higiénicas dirigidas a evitar la infección por Citomegalovirus**

Las principales medidas que han demostrado su eficacia para disminuir la tasa de infección son el lavado frecuente de las manos con agua y jabón después del contacto con saliva y orina de niños pequeños (cambio de pañales, alimentación, tocar juguetes) y evitar el contacto íntimo con ellos (besos en la boca, compartir cubiertos y vasos).