



Seguridad alimentaria durante el embarazo

Prevención de la toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad causada por un parásito llamado "Toxoplasma gondii". Este se encuentra en la carne cruda o poco cocinada, frutas o verduras sin lavar, agua contaminada y heces de gatos (en la arena higiénica de gatos domésticos o tierras de lugares a la intemperie donde habiten gatos).

La enfermedad puede cursar de manera asintomática o con síntomas leves en la mujer embarazada, pero para el bebé en desarrollo el toxoplasma puede causar graves trastornos a nivel cerebral, auditivo y visual.

¿Qué medidas preventivas puedo llevar a cabo durante el embarazo para evitar la enfermedad?

Gatos

- Hacer que otra persona cambie la caja de arena higiénica, si es posible. Si la tiene que limpiar usted, use guantes desechables y lávese las manos cuidadosamente con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- Cambiar la caja de arena higiénica todos los días. El parásito no se convierte en infeccioso hasta pasados de 1 a 5 días después de depositarse en las heces.
- Usar guantes cuando realice trabajos de jardinería o cuando manipule la tierra, puesto que los gatos callejeros pueden haber dejado heces allí. Asegúrese de lavarse las manos con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- Cubrir las cajas de arena para uso en el exterior para evitar que otros gatos las usen como cajas de arena higiénica.
- Alimente a su gato con alimento balanceado seco o en lata. Nunca le alimente con carne cruda porque puede ser una fuente de parásitos t. Gondii.
- Mantener a los gatos de interiores adentro. Tenga especial cuidado si lleva gatos de exteriores adentro.
- Evite los gatos callejeros, especialmente los gatitos o adoptar un gato nuevo cuando estando embarazada.

Carnes

- Debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura mínima de 71°C (asegurarse de que está bien cocinada en el centro)
- Las comidas, así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrese de calentarlas a más de 75 °C.
- Evitar carnes crudas (embutidos: chorizo, longaniza, jamón serrano) a no ser que se congelen 24-48h a -20°C o 3 días a -10°C. Los frigoríficos convencionales de los domicilios no alcanzan estas temperaturas de congelación. Tendría que realizarse en cámaras frigoríficas específicas.
- No consumir sándwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.

Vegetales

- Lave las frutas y hortalizas crudas. Puede utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de una cuchara 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.





- Evite consumir frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa).
- Consuma sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasterizados.

Prevención de la listeriosis

La infección por listeria es una enfermedad bacteriana transmitida por los alimentos que puede cursar de manera leve para la mujer embarazada, pero puede tener consecuencias muy graves para el feto y el recién nacido.

La listeria es un microorganismo resistente al calor y al frío, la congelación no la destruye. La listeria únicamente se destruye cocinando los alimentos a temperaturas superiores a 70°C durante al menos dos minutos.

¿Qué puedo hacer para evitar la infección por listeria durante mi embarazo?

Quesos frescos y otros quesos blandos

- Evite quesos blandos, tales como queso fresco, queso blanco, queso Panela, Brie, Camembert, quesos azules o queso feta, a menos que la etiqueta indique que han sido elaborados con leche pasteurizada.
- No consuma cualquier queso elaborado con leche no pasteurizada.
- No ingieras leche cruda (sin pasteurizar) o productos elaborados con leche cruda.
- Evite quesos rallados o loncheados industriales.
- Recuerde quitar la corteza de todos los quesos.

Germinados crudos

- No coma ningún tipo de germinado crudo o poco cocido (incluidos los germinados de alfalfa, trébol, rábano y frijol chino).
- Cocine completamente los germinados para reducir el riesgo de enfermar. La cocción completa elimina las bacterias dañinas.
- Cuando coma en restaurantes, pida que no le agreguen germinados crudos. Si compra un sándwich, una ensalada o comida asiática ya preparados, asegúrese de que no contenga germinados crudos.

Melones

- Coma el melón recién cortado o refrigérelo inmediatamente.
- Mantén el melón recién cortado a una temperatura de 4°C o más baja durante un máximo de 7 días.
- Deseche las porciones de melón que hayan quedado a temperatura ambiente por más de 4 horas.

Salchichas, patés, carnes para sándwich y fiambres

- No consuma salchichas, carnes para sándwich, cortes fríos (fiambres) u otros embutidos (como la mortadela), o salchichas secas o fermentadas, a menos que los caliente justo antes de servirlos a una temperatura interna de 75°C
- Evite patés o carnes de untar refrigerados.

Pescados y mariscos ahumados





- Lo productos de pesca ahumados que requieran refrigeración (salmón, trucha, pescados blancos, bacalao, atún o caballa) no son aptos para el consumo durante el embarazo, a no ser que sean enlatados o no percederos o hayan sido cocinados a altas temperaturas.
- No consuma pescado o marisco crudo o poco cocinado, incluido el sushi, sashimi, tataki, ostras, etc.

Recomendaciones generales que debe tener en cuenta

- Lávese 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.
- No utilice los mismos utensilios y tablas para preparar carnes y verduras.
- Guarde los alimentos cocinados en el frigorífico el menor tiempo posible y manténlos en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos. Si lo compra ya cocinados, respeta la fecha que se indica en la etiqueta.
- Asegúrese de que su frigorífico mantiene la temperatura correcta (4°C o menor).
- Cuando utilice un horno microondas, preste atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos.
- Lea detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.

Otros alimentos que debes evitar durante el embarazo

- Grandes peces como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.
- Bebidas alcohólicas.
- Si necesita algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquéllos que te prescriba tu médico.
- Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas, yerba mate...).

