



Bienestar Nutricional

Alimentación segura durante el embarazo

Las embarazadas deben llevar un estilo de vida saludable para finalizar las 40 semanas de embarazo con tranquilidad. Además de beber más agua (8-10 vasos diarios) y realizar ejercicio, es aconsejable realizar de 4 a 5 comidas diarias, consumir más fruta y verdura, tomar pescado azul 3-4 veces a la semana y moderar el consumo de sal, azúcares, cafeína y fritos.

Si estás embarazada también te interesa

- Lava las frutas y hortalizas crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua (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. Si no se han pelado o lavado y desinfectado previamente, mejor no consumir.
- Cocina completamente las carnes hasta alcanzar los 71°C (debe cambiar de color en el centro del producto)
- Las comidas, así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75 °C.
- Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquellos que te prescriba tu médico.
- Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- No consumir grandes peces como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.
- No consumir leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Quesos rallados o loncheados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.



- No consumir huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo o sandwiches que utilicen estas salsas u otros alimentos crudos ...)
- No consumir carne cruda o poco hecha (carpaccios) o productos cárnicos loncheados envasados. Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocinarse a más de 71°C (en croquetas, rehogados, pizzas)
- Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis (consulta a tu médico) evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado).
- No consumir patés que se vendan refrigerados.
- No consumir pescado crudo (tipo sushi , sashimi , ceviche, carpaccios), pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- Consume sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasterizados.
- No tomes bebidas alcohólicas.

Fuente: AECOSAN

identity
integra