

# Alimentación segura durante el embarazo



## Consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad

El embarazo es un proceso fisiológico en el que cobra especial importancia llevar una vida saludable. Una alimentación equilibrada y segura, y un nivel y tipo de actividad física adecuada, evitando el sedentarismo, favorecen la salud de la madre y del futuro bebé.

### Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos:

- ✓ **Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos**, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- ✓ **Lava las frutas, verduras y hierbas aromáticas crudas**. Si decides emplear productos químicos (p. ej. lejía), consulta la etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y ten en cuenta las indicaciones para su correcto uso.
- ✓ **Cocina completamente la carne y el pescado**. Para comprobar que se ha cocinado adecuadamente, puedes fijarte en que cambie el color en el centro del producto (a más de 70 °C durante al menos dos minutos).
- ✓ **Las sobras de comida debes refrigerarlas lo antes posible**, no deben estar más de 2 horas a temperatura ambiente. Antes de su consumo, asegúrate de calentarlas a alta temperatura (a más de 70 °C durante al menos dos minutos).
- ✓ **Si utilizas microondas para cocinar o recalentar los alimentos, sigue las instrucciones del fabricante para elegir el tiempo y potencia adecuados**, asegurando que se alcanza la temperatura mencionada anteriormente.
- ✓ **Toma sólo aquellos complementos alimenticios que te indique tu médica o médico**.
- ✓ **Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente** (café, té, chocolate, bebidas de cola, yerba mate...).

### Alimentos que debes evitar durante el embarazo

#### Alimentos crudos

- ✗ **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 se indica que estén hechos con leche pasteurizada.
- ✗ **Brotes crudos** (soja, alfalfa...).
- ✗ **Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo** (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- ✗ **Carne cruda** (carpaccios, steak tartar, ...) o poco hecha.
- ✗ **Pescado crudo** (sushi, sashimi, ceviche, carpaccios), pescado ahumado refrigerado o marinado, así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- ✗ **Frutas y hortalizas crudas** que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas, preparadas y las consumidas fuera de casa).

#### Bebidas

- ✗ **No tomes bebidas alcohólicas ni productos que lleven alcohol**. Cualquier consumo conlleva un riesgo para el desarrollo del feto.
- ✗ **Evita bebidas azucaradas y energéticas**.
- ✗ **Consume los zumos recién exprimidos**, no los preparados con antelación y conservados.

#### Otros alimentos

- ✗ **Pez espada o emperador, atún rojo** (*Thunnus thynnus*), **tiburón** (cazón, marrajo, tintorera, etc.) y **lucio**.
- ✗ **Carne de caza silvestre** (animales abatidos en la caza como el jabalí, venado, etc.).
- ✗ **Productos cárnicos loncheados y quesos loncheados o rallados industriales**. Quita la corteza de todos los quesos.
- ✗ **Patés que se vendan refrigerados**.
- ✗ **Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis** (consulta a tu médica o médico) evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...) Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocinarse a más de 70°C durante dos minutos en el centro del producto (en croquetas, rehogados, pizzas...).

#### Algunos alimentos envasados

- ✗ **Sándwiches y otros alimentos envasados** listos para consumir que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.
- ✗ **No consumas directamente frutas y verduras congeladas envasadas** si en el etiquetado indica que se deben cocinar (batido con espinacas congeladas, por ejemplo).
- ✗ **Si consumes zumos envasados, deben estar pasteurizados**.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición