

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.

Es importante para todas las personas conocer unas medidas básicas de higiene. Durante el embarazo es importante tomar unas medidas básicas higiénico-dietéticas 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 higiénica de los alimentos:

- ✓ 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.
- ✓ Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carnes, pescados, huevos, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.
- ✓ Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico, colócalos adecuadamente, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos, procura que se consuman en poco tiempo, y mantenlos en recipientes cerrados. Si los compras ya

cocinados, respeta la fecha de consumo preferente/caducidad que se indica en la etiqueta.

- ✓ Asegúrate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (5 °C o inferior).
- ✓ Sigue las instrucciones del etiquetado de los alimentos precocinados para calentarlos adecuadamente.



# Alimentación segura durante el embarazo

Consejos básicos para  
40 semanas de tranquilidad





## 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 y bebidas 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).

### Otros alimentos

- ✗ Pez espada o emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, tintorera, ...) y lucio.
- ✗ Carne de caza silvestre (animales abatidos en la caza como el jabalí, venado, ...).
- ✗ Productos cárnicos loncheados y quesos loncheados o quesos 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 2 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.

### 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 ni los conservados.

## Algunos consejos nutricionales

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

- ✓ Para beber, lo mejor es el agua. Se recomienda beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Ten en cuenta que una parte ya está en los alimentos que consumes durante el día y que los días de calor y si haces actividad física debes beber un poco más.

- ✓ Modera el consumo de sal y no superes los 5 g al día, contando la sal añadida en el cocinado y la incluida en los alimentos que compras. Revisa su etiquetado antes de adquirirlos.

- ✓ Consume al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día, siempre peladas, lavadas o cocinadas, para cubrir las necesidades de algunos nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra.

- ✓ Elige preparaciones saludables de los alimentos (coccción, al vapor, a la plancha...), con aceite de oliva virgen y evita el consumo de fritos.

- ✓ Consume principalmente y siempre que sea posible alimentos vegetales frescos, locales y de temporada, como frutas y verduras, cereales preferiblemente integrales, legumbres, pescados, frutos secos, aceite de oliva..., reduciendo el consumo de carnes rojas y procesadas y productos con alto contenido en sal, grasas y azúcares añadidos.

- ✓ Come pescado 3 o 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, excepto pez espada o emperador, atún rojo, tiburón y lucio, por su [riesgo de contenido en mercurio](#).

- ✓ Distribuye las comidas a lo largo del día de forma regular, aunque el número total de comidas que realices dependerá de tus necesidades. Toma un desayuno, una comida no muy abundante, una merienda ligera y cena pronto (puedes tomar una pieza de fruta o un lácteo antes de acostarte).

Estos consejos son generales. El control del embarazo, incluidas las [recomendaciones nutricionales](#) en cada caso, debe realizarlo un profesional sanitario. Sigue sus indicaciones sobre una alimentación saludable y solicita información sobre qué tipo de actividad física puedes realizar.