

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.
- ✗ **Brotos 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