



ALIMENTOS A EVITAR DURANTE EL EMBARAZO (ÁREA MUJER)

La alimentación forma parte de nuestra vida y aunque existen medidas que debemos tener en cuenta, no debemos olvidar que son recomendaciones. Recuerda que, aunque estas son las recomendaciones, si en alguna ocasión aislada no se logran cumplir, el riesgo de que se produzca un efecto dañino en ti o en tu bebé es muy bajo. Aun así está bien conocerlas para intentar evitarlas lo máximo posible.

ALCOHOL

No existe una cantidad de alcohol que se pueda considerar segura durante el embarazo. Con lo que se recomienda consumo de alcohol cero.

MERCURIO

Pescado que pueda contener niveles elevados de mercurio: se debe limitar el consumo de atún blanco y evitar el tiburón, pez espada, pez merlín, blanquillo, rosada, cazón, reloj anaranjado (perca de aguas profundas) o caballa real.



ALIMENTOS POCO COCINADOS

Los alimentos no preparados adecuadamente pueden contener agentes como *listeria*, *E. coli* o *salmonela*, que producen enfermedades que se transmiten por los alimentos:

- **Productos del mar ahumados refrigerados**, por riesgo de contener *listeria* como el blanquillo, salmón, trucha, bacalao, atún o caballa ahumados. Estos productos si se pueden consumir si son enlatados, no perecederos o si se incorporan como ingredientes cocinados en una cazuela o plato cocido.
- **Pescados y mariscos poco cocinados**: pueden contener *listeria*. Por eso en muchas guías se recomienda evitar el sushi, sashimi, ceviche y mariscos crudos. Todos los platos con marisco deben cocinarse a 63 grados (145°F).
- **Huevos poco cocinados**: pueden contener *salmonela*. Para evitarlo, se deben cocinar hasta que las claras y las yemas estén firmes. Evita los alimentos que contienen huevo crudo como masa cruda, helado casero, tiramisú, huevos benedictinos. Como referencia, los huevos de gallinas criadas en libertad y ecológicos tienen hasta 7 veces menor probabilidad de contener *listeria*, por lo que se recomienda, siempre en la medida de lo posible, priorizar su consumo.
- **Carne roja y aves de corral poco cocinadas**. Pueden contener *E. coli*, *salmonela*, *campylobacter* o *toxoplasma gondii*. Esto se puede prevenir cocinando bien las carnes, congelándolas antes de cocinarlas y buena higiene de manos y utensilios en su



preparación. Las carnes precocidas como salchichas deben ser recalentadas a altas temperaturas por el riesgo de *listeria*.

- **Embutidos o fiambres:** riesgo de contener *toxoplasma gondii* y *listeria*. El congelado previo si mata el *toxoplasma gondii*, pero no mata la *listeria*. La *listeria* solo muere en el cocinado, por lo que embutidos, carnes curadas o fiambres que no estén previamente cocidos, no se deben consumir y si se consumen deben estar cocinados.
- **Embutido de matanza** que no ha sido sometido a los controles habituales. En algunos lugares es costumbre realizar chorizo o embutido casero. Estos alimentos se deben evitar porque al no haber sido preparados en condiciones adecuadas, podrían presentar *toxoplasma* o *listeria*.
- **Productos untables como paté de carne refrigerado:** puede contener *listeria*. Los patés o las pastas de carne que no deben refrigerarse antes de abrirse, como los productos enlatados, en frascos o bolsas selladas, son una opción más segura. Refrigera estos alimentos antes de abrirlos.
- **Masa cruda:** la harina no tratada puede contener *E. Coli* y los huevos crudos pueden contener *salmonela*.
- **Ensaladas ya preparadas** que contengan carne precocida o marisco. Evita las ensaladas envasadas de jamón, pollo o atún, por riesgo de contener *listeria*.
- **Brotes crudos o poco cocidos** como alfalfa, trébol, rábano. Pueden contener *E. Coli* o *salmonela*.
- **Leche cruda o sin pasteurizar:** puede contener bacterias como *campylobacter*, *E. Coli*, *listeria*, *salmonela* o la bacteria que causa tuberculosis. Para evitar estas enfermedades, se deben consumir la leche y los productos lácteos siempre pasteurizados, incluidos el yogur y el queso. Los quesos blandos como el queso feta, brie, camembert, queso blanco y el queso fresco. Los quesos que, aunque este pasteurizados, contengan hongos como el queso azul roquefort, brie o camembert también deben evitarse a no ser que estén cocinados.
- **Zumos no pasteurizados**, por riesgo de infección por la bacteria *E. coli*.
- **Frutas y verduras sin lavar.** Debemos lavar bien las frutas y verduras para limpiarlas de químicos como pesticidas y otros agentes como *E. coli* o *listeria*.

Nota: El *toxoplasma gondii* y la *listeria* son patógenos que traspasan la barrera placentaria y pueden dañar el desarrollo del bebé. La *salmonella*, el anisakis y el *E. coli* no traspasan la barrera placentaria, pero pueden causar gastroenteritis en la mamá poniendo al bebé en riesgo, dado el riesgo de deshidratación y otras bacterias hospitalarias.



CAFÉÍNA

Se debe limitar a menos de 200 mg por día (12 onzas) durante el embarazo. 200 mg de cafeína no es lo mismo que 200 ml de café: en una taza de 200 ml hay unos 90-95 mg de cafeína y en un descafeinado, unos 3mg. El té contiene cafeína, aunque en menor cantidad, siendo el negro y el rojo de mayor contenido y el verde y el blanco de menor. Las bebidas energéticas tipo Coca-Cola, Pepsi, Red Bull también contienen cafeína, así como el chocolate.



No todas las infusiones de hierbas son inofensivas. Existen algunas que no se recomiendan por la posibilidad que tienen de provocar contracciones uterinas, como la infusión de salvia, poleo, menta-poleo, té boldo, agracejo, ruibarbo o ruda. La salvia y el regaliz podrían elevar tu presión arterial. Tampoco se recomienda el té ginkgo biloba por la posibilidad de perjudicar el corazón fetal ni las infusiones de eucalipto, así como el propóleo o la equinácea, por no conocerse claramente sus efectos en el embarazo.

En cambio, si son beneficiosas la infusión de roiboos (sus antioxidantes estimulan las defensas y favorece la circulación sanguínea), el jengibre que ayuda a aliviar las náuseas de los primeros meses, y la infusión de tomillo, que puede aliviar los dolores que aparezcan en la primera mitad del embarazo, y ayuda en caso de catarros e infecciones respiratorias. También se puede tomar infusión de canela, hierba limón y manzanilla. Procura variar de infusión y tomar como mucho 1-2 tazas diarias, evitando las anteriormente descritas y las de plantas desconocidas.

EDULCORANTES

No se recomienda el consumo de sacarina, ciclamato y hoja de estevia durante el embarazo. El resto de edulcorantes no han demostrado ser inseguros si se consumen con moderación. Los edulcorantes naturales si se pueden consumir como el azúcar de coco, sirope de arce o miel (siempre pasteurizada).

SAL Y GRASAS SÓLIDAS

La manteca vegetal y grasas hidrogenadas como la margarina: se recomienda evitar su exceso por el elevado aporte calórico y escaso aporte nutricional. La mantequilla o la manteca de cerdo para cocinar se consideran grasas sanas y saludables siempre que no se abuse de su consumo.

ALIMENTOS PROCESADOS Y BEBIDAS AZUCARADAS

Los alimentos muy grasos o fritos, además de no ser tan ricos nutricionalmente, pueden empeorar las digestiones y producir gases o ardor.

Si has tomado algún alimento o bebida que se deben evitar, en algún momento del embarazo, de momento mantén la calma. Seguramente sea suficiente con evitarlos durante el resto del embarazo y no suponga ninguna repercusión para tu bebé. Si aun así estás muy preocupada por lo que le podría ocurrir a tu bebé, consulta con tu obstetra o tu matrona tus preocupaciones.



AulaGinecología.com



Escanea el QR para ver el vídeo!!