

### **Mitos y realidades de la alimentación en el embarazo.**

Las enfermedades por bacterias, virus o parásitos pueden causar problemas en el embarazo y en casos muy graves, la pérdida del mismo. No obstante, la alimentación debe ser completa y variada para conservar la salud y la del bebé en camino.

#### **Recomendaciones:**

##### **Evitar pescados y mariscos altos en mercurio**

- Entre más grande y viejo sea el pez, tendrá mayor contenido de mercurio, es recomendable evitar el pez espada, tiburón. Algunos que se puedan comer son: gambas, salmón, anchoas, trucha. Hay que limitar el consumo de atún a no más de 170 gr a la semana.

##### **Evitar mariscos y pescados crudos o poco cocinados**

- Evitar pescado crudo como por ejemplo el sushi, sashimi, mejillones, almejas, ostiones.
- Evitar pescado o mariscos refrigerados no cocinados. Por ejemplo salmón.
- Cocinar el pescado que alcance una temperatura interna de 63°C. El pescado está hecho cuando se separa fácilmente y tiene un aspecto opaco.
- Cocinar las gambas y langostas hasta que tengan un color blanco-leche.
- Cocinar las almejas, ostiones y berberechos hasta que se abra la concha.

##### **Evitar carne, pollo y huevos poco hechos**

- Que los alimentos, como la carne o el pescado, sean cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor.
- No comer carne ni huevos crudos o poco cocinados, ni embutidos poco curados. En algunos casos se puede valorar congelar los productos cárnicos al menos 24 horas.
- Para asegurar la cocción de los alimentos, pueden usar un termómetro de cocina.
- Lavarse las manos después de haber manipulado cualquier tipo de carne cruda (evitando tocarse los ojos, nariz o boca).
- Limpiar bien los utensilios de cocina usados en la manipulación de la carne, antes de nuevo uso.
- Evite patés refrigerados o carne para untar.
- Cocine los huevos hasta que la yema y clara estén firmes.

##### **Evite alimentos no pasteurizados**

- Muchos productos bajos en grasa (leche baja en grasa, queso mozzarella) pueden ser parte de una dieta sana. Evitar aquellos que contengan leche no pasteurizada. Por ejemplo queso fresco, brie, feta y queso azul. A menos que estén claramente etiquetados como pasteurizados o hechos con leche pasteurizada. Evite también tomar jugo no pasteurizado.

##### **Evite frutas y vegetales no lavados**

Clinica Imar - Plaza Santa Isabel - Calle Baños, 1 - 1º A - 30004 Murcia - T 968 212 370 - F 968 212 860

Imar Fertilidad - Calle Miguel Hernández, 3 - Bajo - 30011 Murcia - T 868 950 823 - F 868 911 928

- Lave bien frutas y verduras así como tubérculos.

#### **Evite el exceso de cafeína**

- Limitar la cantidad de cafeína a menos de 200 mg al día durante el embarazo. Por ejemplo, una taza (237ml) de té contiene 47 mg de cafeína y una lata de refresco de cola (255ml) contiene 33 mg.

#### **Evite té herbal**

- No hay suficiente información acerca de los efectos de hierbas específicas en el desarrollo del bebé, por lo tanto evite su consumo, incluyendo aquellos comercializados para mujeres embarazadas.

#### **Evite el alcohol**

- Una copa de alcohol que haga daño al bebé, pero ningún nivel de alcohol se ha comprobado que sea seguro durante el embarazo. Lo mejor es evitar completamente el alcohol.
- Madres que consumen alcohol durante el embarazo tienen mayor riesgo a aborto y óbito. Demasiado alcohol durante el embarazo puede resultar en el síndrome de alcohol en el feto que puede provocar deformidades en cara, defectos en el corazón y retraso mental. Aún cantidades moderadas de alcohol pueden tener un impacto en el desarrollo del cerebro del bebé.

#### **Otros**

- Consuma de forma habitual sal yodada para la salazón de los alimentos.
- Reduzca el consumo de alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- Reduzca el consumo de los alimentos con mucha azúcar como pasteles y dulces, especialmente aquellos prefabricados: caramelos, chocolate, etc.

#### **Toxoplasmosis**

- Si tiene gatos evitar tocarlos o hacerlo con guantes, lavándose muy bien las manos a continuación. Evitar alimentarlos con carnes crudas o poco cocinadas.
- Evitar el contacto con material contaminado con excrementos de gatos (intentar que sea otra persona la que se encargue de la limpieza de esos materiales).
- Evitar el contacto con gatos u otros animales desconocidos y con los domésticos que cacen libremente (ratones, aves).
- Usar guantes en las labores de jardinería.

Es muy importante que la embarazada acuda a un control obstétrico por un especialista el cual dará las recomendaciones necesarias para prevenir, diagnosticar y/o tratar estas enfermedades.