

## Cuida tu Salud y la de tu bebé :

- **No consumas fármacos**, productos a base de plantas o suplementos nutricionales sin consultar con un profesional sanitario.
- Las **bebidas energéticas** tienen **efectos negativos** para la salud, no se debe consumir en el embarazo ni en periodo de lactancia.
- **No consumas ninguna bebida alcohólica**. El alcohol es la causa del trastorno alcohólico fetal.
- Es una ocasión perfecta para **abandonar el tabaco** y el vapeo.
- **Realiza actividad física** moderada y ejercicios que te ayuden a mantener una buena aptitud física para el parto y a cuidar el suelo pélvico.
- Procura ser **menos sedentaria**, e incorpora la actividad física en tu rutina diaria
- **Cuida el sueño**, duerme las horas que necesitas para tu descanso, y mantén una rutina de sueño.



Accede a la página web  
Escuela Salud La Rioja

## Buenas prácticas para la manipulación de los alimentos

Adoptar unas correctas medidas de higiene es fundamental para prevenir la transmisión de enfermedades, por el consumo de alimentos, en la mujer gestante y en el feto.

### Limpiar:



Antes y después de manipular alimentos, así como después de ir al servicio o tocar mascotas, **lávate las manos con agua y jabón**, al menos durante 40 segundos sobre todo entre dedos, uñas y muñecas. **Lava bien** las superficies, los utensilios de cocina utilizados y cambia los paños de cocina, esponjas y guantes con regularidad, dejándolos secar antes de usarlos.

### Separar:



Evita el contacto de **alimentos crudos** (carne, pescado, verduras, frutas...) **con alimentos ya cocinados** o listos para ser consumidos (queso, pan, bizcocho...). Guárdalos en el frigorífico en recipientes cerrados o protegidos.

### Cocinar:



Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos, pero si se cocinan bien, son destruidos por el calor. Asegúrate de que en el interior de los alimentos (carne, pescado, huevo) se alcance **como mínimo 75°C**. Algunos trucos para saberlo: el interior de la carne y del pescado cambian de color, la yema del huevo está bien cuajada...

**La comida previamente cocinada y refrigerada** hay que calentarla al menos a 75°C. Si para ello utilizas un horno microondas asegúrate que alcanza una temperatura uniforme y suficiente.

### Enfriar:



Prepara los alimentos poco antes de consumirlos. **Si cocinas para guardar**, deja la comida cocinada a temperatura ambiente, hasta que deje de quemar el recipiente o deje de salir humo. Luego **refrigera o congela lo antes posible**, es la mejor manera de evitar la proliferación de los microorganismos. Mantén limpio el frigorífico. Asegúrate de que la temperatura **es de 4°C o menos y de -18°C** el congelador.

# Alimentación durante el embarazo



## Una alimentación saludable

El embarazo es una buena oportunidad para iniciar y establecer unos hábitos de alimentación saludables que se pueden mantener en el futuro.



Bebe **5-8 vasos de agua** al día

Reparte la **ingesta diaria** en cinco o seis comidas. No es necesario comer por dos.

Come **frutas, verduras, hortalizas**, legumbres, frutos secos naturales y cereales **integrales** (pan, pasta, arroz...)

Pescado de mar, preferentemente azul y previamente congelado, aporta **ácidos grasos omega-3** y otros nutrientes esenciales necesarios para el buen desarrollo del feto.

Consume **carne blanca** y en cantidades moderadas. En dietas exentas de carne y pescado consulta con un profesional sanitario el aporte de vitamina B12.

Lácteos (leche, yogurt natural, queso fresco) y huevos.

Cocina con **aceite de oliva virgen**, si es posible extra.

Siempre es preferible la **fruta fresca y entera** a los zumos.

Si consumes sal, que sea yodada, **menos de 5gr/día**.

**Modera** el consumo de bebidas estimulantes como el café y el té.



## Durante el embarazo evita:

Fritos y alimentos ricos en **grasas** y **azúcares**.

Frutas, hortalizas, brotes crudos **que NO se hayan pelado, lavado y desinfectado** previamente.

Leche **cruda** y quesos elaborados con leche **SIN pasteurizar**

Elaboraciones caseras hechas con **huevos crudos**: salsa, mayonesas, mousses, merengues, tiramisú, helados, ponches...

**Carne cruda o poco hecha**, incluyendo las presentaciones en carpacho.

Productos **cárnicos envasados** (croquetas, rebozados, pizzas...)

Siempre es recomendable no consumir **embutidos**. En el embarazo, si además no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis, **evítalos**.

**Grandes peces**: espada/emperador, tiburón, atún rojo, lucio...

**Pescado crudo** (sushi, sashimi, ceviche, carpacho...), pescado ahumado o marinado, ostras, almejas, mejillones... Evitar el consumo de cabezas de gambas, cigalas y langostinos por la presencia de cadmio.

**Patés refrigerados** y carne de caza silvestre (jabalí, corzo, venado...)

**Sándwiches envasados** y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado o derivados.

**Bollería**, galletas, refrescos, bebidas **azucaradas**, helados, salsas comerciales, aperitivos **salados**...



## Precauciones con algunos alimentos:

**Las frutas y hortalizas crudas deben desinfectarse previamente.** Puedes utilizar agua con lejía etiquetada como "apta para desinfección del agua de bebida" (una cucharadita de café por cada litro de agua fría) u otro producto específico para ello. Sumerge las frutas y hortalizas durante **al menos 10 minutos**, después acláralas muy bien con agua corriente y sécalas con papel de cocina. Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso. Respeta la **fecha de caducidad** o de consumo preferente de los alimentos.