

ALIMENTACIÓN SEGURA DURANTE EL EMBARAZO

La alimentación es un elemento fundamental en el embarazo, ya que influye de manera directa en la salud de la madre y en el desarrollo del bebé que se está formando. La alimentación debe ser sana, variada y equilibrada.

¿Qué alimentos debes evitar?



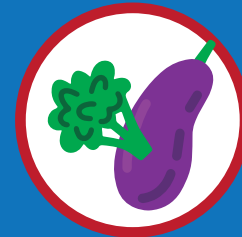
Carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocinados



Leche cruda y derivados lácteos no pasteurizados



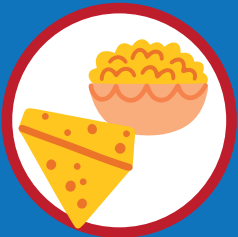
Embutidos, productos cárnicos curados, carnes procesadas y patés



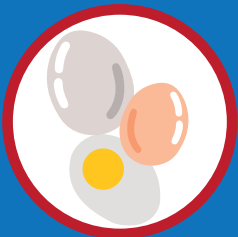
Vegetales crudos que no estén desinfectados



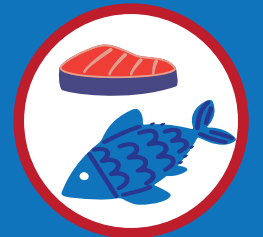
Sandwiches envasados y productos preparados



Quesos laminados o rallados industriales



Huevos crudos o poco hechos y productos que lo contengan



Pescados de gran tamaño (pez espada, atún rojo, lucio...)



Brotes crudos como la soja o la alfalfa



Medidas de higiene a la hora de cocinar



- ☞ **Lávate siempre las manos** antes y después de manipular los alimentos.



- ☞ **Limpia y desinfecta los utensilios de cocina** que hayan estado en contacto con cualquier alimento crudo.



- ☞ **Guarda los alimentos cocinados en la nevera el menor tiempo posible,** en envases cerrados y lejos de alimentos crudos o quesos.



- ☞ **No consumas ningún alimento caducado.**



- ☞ Asegúrate de que el **frigorífico mantiene la temperatura correcta, 4 grados o menos.**

Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos



Lava las frutas y hortalizas crudas.

- ☞ Utiliza un desinfectante para uso alimentario. Sumerge las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después enjuágalo bien con agua potable.



Cocina completamente las carnes

- ☞ hasta alcanzar los 71 °C.



No hay que consumir frías

- ☞ ni las comidas ni las sobras de comida.



Modera el consumo de cafeína

- ☞ de cualquier bebida.



- ☞ Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las **advertencias y condiciones de uso.**