

Seguridad alimentaria durante el embarazo

Seguir las prácticas de seguridad alimentaria le ayudará a tener un embarazo sano. Durante el embarazo, es más fácil contraer enfermedades causadas por los alimentos. De igual modo, algunos alimentos y complementos deben limitarse o evitarse. Los datos que se encuentran en esta hoja informativa le ayudarán a elegir opciones alimentarias seguras que le ayudarán a mantenerla a usted y a su bebé sanos.



Medidas que puede tomar

Recomendaciones generales de seguridad alimentaria

- Ponga en práctica la seguridad alimentaria cuando manipule carnes, pescado, mariscos, aves y huevos crudos. Lávese las manos con agua caliente y jabonosa durante por lo menos 20 segundos antes y después de la preparación. Limpie y desinfecte todas las superficies después de manipular alimentos en la cocina, especialmente alimentos crudos, usando ya sea:
 - un desinfectante para cocina (siga las instrucciones del envase) o
 - una solución de lejía (5 ml de lejía casera por cada 750 ml de agua) y enjuague con agua.
- ¡Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia para ayudar a evitar que se propaguen las bacterias! Lave y desinfecte su refrigerador con frecuencia para reducir el riesgo de que las bacterias se transmitan de un alimento a otro.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador, en agua fría, o en el horno de microondas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- Cuezca por completo todas las carnes, pescados, mariscos y aves. Puede cerciorarse de que estén completamente cocidos mediante el uso de un termómetro para alimentos. Para consultar una lista de temperaturas de cocción seguras, vaya a: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures-chart.html>
- Evite el pescado y mariscos crudos, como el sashimi y sushi (con pescado crudo), ostiones, almejas y mejillones crudos.

- Evite los huevos, o productos a base de huevo, crudos o poco cocidos. Los huevos deben estar cocidos hasta el punto en que tanto la clara como la yema estén firmes; los platillos a base de huevo deben estar completamente cocidos. Si una receta requiere de huevos crudos, use productos de huevo pasteurizados como sustituto.
- Lave bien las verduras y las frutas crudas con agua limpia corriente antes de consumirlas.
- Cueza completamente las semillas germinadas, como la alfalfa, trébol, rábano y frijol mungo. No coma germinados si no están completamente cocidos hasta alcanzar una temperatura humeante (por ejemplo, en un salteado). Los germinados crudos pueden estar contaminados con bacterias.
- Separe los alimentos crudos de los cocidos para evitar la contaminación cruzada. Limpie todos los cuchillos, tablas para cortar y utensilios entre usos.
- Mantenga los alimentos calientes a una temperatura alta (60 °C o más) y los alimentos fríos a una temperatura baja (4 °C o menos). Su refrigerador debe estar programado a 4 °C o menos.
- Meta todos los alimentos preparados y sobras perecederas al refrigerador o al congelador en un plazo de 2 horas.
- No guarde las sobras durante más de 4 días, preferiblemente solo 2 o 3 días, en el refrigerador. Cuando sirva las sobras, caliente los alimentos hasta que alcancen una temperatura humeante (al menos hasta los 74 °C).
- No beba zumo o jugo de fruta sin pasteurizar. El zumo y el jugo pasteurizados son una opción más segura, o bien, hierva el zumo o jugo de fruta sin pasteurizar y luego déjelos enfriar.

Listeria

- La listeria es un tipo de bacteria que puede causar intoxicación grave por alimentos durante el embarazo. Es importante que las mujeres embarazadas eviten los alimentos que puedan contener listeria.
- No beba leche sin pasteurizar. No consuma quesos de pasta blanda elaborados a base de leche sin pasteurizar a menos que los caliente hasta alcanzar una temperatura humeante (74 °C). Algunos ejemplos de quesos de pasta blanda son el brie, camembert y quesos de vena azul. En ocasiones estos quesos se elaboran con leche pasteurizada. Si la etiqueta

no trae esta información, comuníquese con el productor. Los quesos de pasta dura, los quesos procesados, el queso crema, el queso cottage y el yogurt pueden consumirse sin riesgo durante el embarazo.

- No se deben consumir productos de pescado ahumado, a menos que estén enlatados o que se usen en platillos cocidos. La imitación de cangrejo debe consumirse únicamente si es parte de un platillo cocido.
- No consuma patés y pastas de carne para untar refrigeradas. Los patés o pastas de carne para untar enlatadas o no percederas son opciones más seguras.
- No consuma carnes frías como la mortadela, rosbif, o pechuga de pavo y salchichas, a menos que las caliente hasta alcanzar una temperatura humeante (74 °C). Las carnes frías deshidratadas y saladas, como el salami y el "pepperoni" son alternativas más seguras. Lávese las manos después de manipular carnes frías y salchichas.

Mercurio en el pescado

- El pescado es una excelente fuente de grasas omega 3, que son importantes para el desarrollo del cerebro de su bebé. Algunos pescados también tienen un alto contenido de mercurio. Un alto contenido de mercurio puede ser nocivo para un cerebro en crecimiento.
- Continúe consumiendo pescado como parte de una dieta sana, pero opte con más frecuencia por pescado con un bajo contenido de mercurio.
- Para obtener más información sobre el mercurio en el pescado y una lista de pescados que puede consumir sin riesgo durante el embarazo, consulte la sección "[Material adicional](#)" [Ir a Material adicional - Jump to Additional Resources] a continuación.

Vitamina A

- La vitamina A en grandes cantidades puede causar defectos congénitos. No consuma más de 10,000 UI de vitamina A al día. Si consume hígado, límitese a dos porciones de la guía alimentaria (75 g o 2 ½ oz) al mes durante su embarazo, ya que tiene un alto contenido de vitamina A. Los complementos de vitaminas y minerales, los aceites de hígado de pescado, y algunas preparaciones y medicamentos a base de hierbas también pueden tener un alto contenido de vitamina A. Consulte la etiqueta o hable con su proveedor de atención médica.

- El consumo de beta-caroteno es seguro durante el embarazo, ya sea por medio de alimentos o complementos.

Cafeína

- Consumir más de 300 miligramos de cafeína al día (unas dos tazas de café de 250 ml o de 8 oz, o seis tazas de té negro de 250 ml o de 8 oz) puede ser nocivo para su bebé. Limite su consumo diario a menos de 300 miligramos. Para obtener más información, visite la hoja de datos "It's Your Health - Caffeine" (es su salud – cafeína) de Health Canada (departamento de salud de Canadá) <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html> ["It's Your Health - Caffeine" [Health Canada, 2010]].

Alcohol

- No se ha demostrado que ninguna cantidad de alcohol sea segura durante el embarazo. Se debe evitar el alcohol durante el embarazo.

Productos a base de hierbas

- Puede sazonar sus alimentos con hierbas durante el embarazo.
- Consulte a su proveedor de atención médica si actualmente está usando productos a base de hierbas en forma de comprimido, cápsula o extracto.
- La siguientes hierbas se consideran seguras en las cantidades que se usan normalmente en los alimentos o en forma de té a base de hierbas (de 2 a 3 tazas al día): jengibre, naranja agria /ralladura de naranja, equinácea, yerbabuena, hoja de frambuesa, escaramujo y romero.

Endulzantes (sustitutos del azúcar)

- Health Canada ha aprobado los siguientes: **aspartamo**, **acesulfamo-k**, **neotamo**, **sucralosa** y **taumatina** para su uso como ingredientes alimenticios o endulzantes. Pueden usarse sin riesgo, con moderación, durante el embarazo. Asegúrese de que los alimentos elaborados con estos endulzantes no reemplacen alimentos o bebidas más nutritivos.
- Algunos productos naturistas contienen Stevia, cuyo consumo moderado se considera seguro durante el embarazo. Stevia no está aprobado actualmente como endulzante o ingrediente alimenticio.

- **No se recomienda el consumo de sacarina o ciclamatos durante el embarazo.**

Soya

- Cuando son parte de una dieta balanceada, los alimentos a base de soya pueden consumirse sin riesgo durante el embarazo.
- No se recomienda tomar complementos de soya (por ejemplo, complementos de isoflavona o proteína de soya).

Lino

- Durante el embarazo, puede consumir sin riesgo hasta:
 - 4 a 6 cdas./día (45 g/día) de linaza (semilla entera, machacada, quebrada, molida o pulverizada) o
 - 2 cdas./día (32 gramos) de aceite de linaza



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.