



El embarazo y la seguridad de los alimentos

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Lo que debe comer

Una dieta saludable

La mejor manera de cubrir sus necesidades nutricionales y las de su bebé es comer una amplia variedad de alimentos nutritivos.

Estos alimentos deben incluir:

- Pan, cereales, arroz, pasta y fideos – preferentemente de grano entero o integrales
- Vegetales y legumbres
- Frutas
- Leche, yogurt, queso duro – preferentemente bajos en grasa
- Carne, pescado, carne de ave, huevos cocidos y nueces

La Guía Australiana para la Alimentación Saludable del Ministerio de Salud y la Tercera Edad del Gobierno Federal recomienda:

| | Trate de consumir cada día | 1 porción = |
|---|---|---|
| Panes y cereales (incluyendo arroz, pasta y fideos) | 4-6 porciones (preferentemente de grano entero o integrales) | 2 rodajas de pan 1 pan mediano 1 1/3 tazas de cereal para desayuno 1 taza de arroz cocido, pasta o fideos |
| Vegetales y legumbres | 5-6 porciones | 1/2 taza de vegetales cocidos 1 taza de vegetales para ensalada 1/2 taza de arvejas, lentejas o frijoles secos y cocidos o frijoles en lata 1 papa pequeña |
| Frutas | 4 porciones | 1 manzana mediana 2 trozos pequeños de fruta fresca (damascos, kiwi, ciruelas) 1/2 taza de jugo de fruta 1 taza de fruta en lata (sin azúcar agregada) |
| Proteína (carne, pescado, carne de ave, huevos cocidos, nueces) | 1 1/2 porciones | 65-100 g. de carne cocida o pollo cocido 80-120 g. de filete de pescado 1/2 taza de maníes o almendras 2 huevos pequeños |
| Calcio (leche, yogurt, queso duro) | 2 porciones | 250 ml. de leche 250 ml. de bebida de soja fortificada con calcio 40 g. (2 tajadas) de queso 200 g. de yogurt |

El aumento de peso durante el embarazo varía de una mujer a otra. Es normal aumentar entre 12 y 14 Kg. durante el embarazo. De manera que es importante no hacer dieta ni saltar comidas mientras está embarazada: el bebé crece día a día y necesita que usted lleve una dieta balanceada y saludable.

Vitaminas, alimentos nutritivos y minerales

Durante el embarazo, su cuerpo necesita vitaminas, minerales y alimentos nutritivos adicionales para ayudar al bebé a desarrollarse. La mejor manera de obtener estas vitaminas es a través de la dieta.



El folato

El folato, un tipo de vitamina B, es importante para el desarrollo de su bebé durante los primeros meses de embarazo porque ayuda a prevenir anomalías de nacimiento como la espina bífida. Si en su familia hay antecedentes de defectos en el tubo neural debe consultar a su médico.

La mejor manera de asegurar que obtendrá suficiente ácido fólico es tomar un suplemento diario de ácido fólico de por lo menos 400 microgramos (μg) un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros tres meses de embarazo.

También es importante comer alimentos que tienen ácido fólico agregado o que naturalmente son ricos en folato. Los alimentos con ácido fólico agregado (fortificados) incluyen algunos cereales para el desayuno, panes, jugos y bebidas. Lea el panel de información nutricional que viene en el paquete del producto para saber qué cantidad de folato contiene el alimento.

Entre los alimentos naturalmente ricos en folato se incluyen los vegetales de hojas verdes como el brócoli, la espinaca y las verduras para ensalada; asimismo los garbanzos, nueces, jugo de naranja, algunas frutas y los frijoles y arvejas secos.

El hierro

Debido al embarazo su cuerpo necesita una mayor cantidad de hierro. El bebé obtiene suficiente hierro de la madre para los primeros cinco ó seis meses de vida después del nacimiento, de manera que es vital que usted consuma más hierro mientras está embarazada. La ingesta diaria recomendada (IDR) de hierro durante el embarazo es 22 mg. por día. Algunas mujeres pueden requerir 27 mg. por día.

Entre las buenas fuentes de hierro se incluyen:

- carne roja magra (por ejemplo: carne de res, cordero)
- pato (sin la piel)
- carne de ave
- pescado
- vegetales verdes como brócoli, repollo y espinaca
- legumbres cocidas como los garbanzos, lentejas, frijoles rojos y pallares (frijol lima)

Comer alimentos con alto contenido de vitamina C también la ayudará a absorber el hierro. Intente tomar un vaso de jugo de naranja cuando coma vegetales verdes o carne de res magra. También debe tener cuidado con la cafeína. El té, el café y las bebidas con cola reducen la absorción de hierro en el organismo.

El calcio

El calcio es esencial para mantener los huesos saludables y fuertes. Durante el tercer trimestre de embarazo, su bebé necesita una gran cantidad de calcio ya que comienza a desarrollar y fortalecer sus huesos.

Si una mujer gestante no consume suficiente calcio en su dieta, el calcio que necesita su bebé será obtenido de los huesos la madre. Para impedir que esto suceda y para evitar el riesgo de osteoporosis en una etapa posterior de la vida asegúrese de consumir suficiente calcio en su dieta tanto para usted como para el bebé.

La ingesta diaria recomendada de calcio durante el embarazo es 840 mg. diarios. Algunas mujeres pueden necesitar hasta 1000 mg. diarios. **Los productos lácteos, como la leche, el queso duro y el yogurt, y la leche de soja fortificada con calcio son excelentes fuentes de calcio.**

El omega 3

El omega 3 es importante para el desarrollo del sistema nervioso central, el crecimiento del cerebro y el desarrollo de la vista de su bebé antes y después del nacimiento.

Entre los alimentos con buen contenido de omega 3 se incluyen los pescados grasos como el salmón, la trucha, el arenque, las anchoas y las sardinas. El omega 3 también se encuentra en el pollo, huevos, atún enlatado y aceite de linaza.

Si cree que no está consumiendo suficientes vitaminas o alimentos nutritivos comuníquese con su médico.

Mayor seguridad en el Consumo de Alimentos durante el Embarazo

Rojo = No comer. Morado = Comer con precaución. Azul = Se puede comer.

| Alimento | Ejemplos | Lo que debe hacer |
|-----------------------------------|--|---|
| CARNE, POLLO Y MARISCOS | | |
| Carnes procesadas | Jamón, salami, lonjas de carne en conserva (luncheon meat) carne de pollo, etc. | NO COMER |
| Carne cruda | Carne cruda, pollo crudo u otro tipo de carne cruda (de ave, res, cerdo, etc.) | NO COMER |
| Carne de ave | Pollo o pavo frío por ej. el que se usa en las sangucherías | NO COMER |
| | Pollo caliente para llevar | Cómpralo recién cocido y úselo inmediatamente; guarde las sobras en el refrigerador y úselas dentro del primer día de cocción |
| | Preparado en casa | Verifique que el pollo se haya cocido por completo y úselo inmediatamente – guarde las sobras en el refrigerador y úselas dentro del primer día de cocción |
| Paté | Paté refrigerado o carne para untar | NO COMER |
| Seafood | Mariscos crudos | NO COMER |
| | Camarones pelados refrigerados, listos para comer | NO COMER |
| | Pescado y mariscos ahumados | NO COMER |
| | Pescado y mariscos cocidos | Cocer hasta que la preparación esté bien caliente (humeante), cómalos calientes, guarde las sobras en el refrigerador y úselas dentro del primer día de cocción |
| Sushi | Comprado en una tienda | NO COMER |
| | Preparado en casa | No utilice carne ni mariscos crudos; cómalos inmediatamente |
| Carnes cocidas | Res, cerdo, pollo, carne picada | Hágalas cocer por completo; cómalas calientes |
| PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS | | |
| Queso | Queso blando y semiblando por ej. queso del tipo brie, camembert, ricotta, fetta, azul, etc. | NO COMER a menos que haya sido cocido por completo en la preparación de un plato por ej. canelones de espinaca y ricotta |
| | Queso procesado, queso para untar, queso cottage, queso cremoso, etc. | Guárdelo en el refrigerador y cómalos dentro de dos días de haber abierto el paquete |
| | Queso duro por ej. queso cheddar, queso sabroso o “tasty cheese” | Guárdelo en el refrigerador |
| Helados | Helado cremoso (“soft serve”) | NO COMER |

Tenga esta lista a la mano como útil recordatorio de los alimentos que debe evitar comer durante el embarazo.

| Alimento | Ejemplos | Lo que debe hacer |
|---------------------------|---|---|
| Leche | Helado empaquetado y congelado | Manténgalo y cómalo congelado |
| | No pasteurizada (cruda) | NO BEBER NI USAR |
| | Pasteurizada | Manténgala refrigerada; bébala antes de la fecha de caducidad |
| Otros productos lácteos | Crema, yogurt | Verifique la fecha de caducidad; manténgalos refrigerados |
| | Crema inglesa ("custard") | No comer a menos que la caliente bien (hasta que esté humeante) |
| Huevos | | Hágalos cocer por completo |
| VEGETALES Y FRUTAS | | |
| Ensaladas | Ensaladas preparadas previamente o preempaquetadas (por ej. de bufets de ensalada, smorgasbords) | NO COMER |
| | Preparadas en casa | Lave y seque bien los ingredientes de la ensalada justo antes de preparar y comer las ensaladas; guarde las sobras de ensalada en el refrigerador y úselas dentro del primer día de preparación |
| Frutas | Todas las frutas frescas | Lávelas y séquelas bien antes de comerlas |
| Vegetales | Todos los vegetales frescos | Lávelos y séquelos bien justo antes de comerlos crudos o lávelos antes de cocerlos |
| | Vegetales congelados | Hágalos cocer; no los coma crudos |
| Perejil | Cultivado en casa y comprado en una tienda | No lo coma crudo; se puede usar para preparar platos de alimentos cocidos |
| Brotos de porotos | Brotos de alfalfa, brotes de brócoli, brotes de cebolla, brotes de girasol, brotes de trébol, brotes de rábano, brotes de arvejas chinas, judías mung - o frijol locotao - y porotos de soja. | NO COMER crudos o sin cocer |
| OTROS ALIMENTOS | | |
| Sobras de comida | Alimentos cocidos | Guarde las sobras en un contenedor con tapa en el refrigerador; cómalas dentro de un día y siempre caliéntelas bien (hasta que estén humeantes) |
| Alimentos en conserva | Fruta, vegetales, pescado en conserva, etc. | Guarde las porciones que no utilizó en el refrigerador en contenedores limpios y sellados y úselas dentro de un día |
| Relleno | Relleno de pollo o carne de ave | No lo coma a menos que lo haya cocido por separado y cómalo caliente |
| Hummus | Comprado en una tienda o preparado en casa | Guárdelo en el refrigerador; cómalo dentro de dos días de haberlo preparado o de haber abierto el paquete |



Lo que debe evitar

Enfermedades transmitidas por los alimentos

Durante el embarazo, los cambios hormonales en su cuerpo producen una baja en su sistema inmunológico, lo cual puede hacer que sea más difícil combatir las enfermedades e infecciones. Es sumamente importante prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos y protegerse de otros riesgos derivados de los alimentos durante el embarazo.

Consejos de seguridad para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Antes de servir, mantenga fríos los alimentos fríos y guárdelos en el refrigerador (a menos de 5°C) y mantenga bien calientes (humeantes) los alimentos calientes (a más de 60°C). Esto detendrá el crecimiento de bacterias que provocan intoxicación alimenticia. | <ul style="list-style-type: none">• Separe los alimentos crudos de los cocidos y no use los mismos utensilios para ambos, especialmente las mismas tablas para cortar y cuchillos. |
| <ul style="list-style-type: none">• Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o microondas. Nunca sobre la encimera o aparador de la cocina ni en el fregadero. | <ul style="list-style-type: none">• Mantenga los utensilios y la cocina limpios. |
| <ul style="list-style-type: none">• Cocine bien los alimentos. Cocine la carne de ave y la carne picada hasta que esté bien cocida, incluso en el centro. No deberá quedar ninguna parte rosada visible y todos los jugos deben ser transparentes. | <ul style="list-style-type: none">• Y recuerde, la mejor manera de prevenir la propagación de bacterias es siempre lavarse y secarse las manos muy bien antes y después de manipular los alimentos. |

Listeria

La listeria es un tipo de bacteria que se encuentra en algunos alimentos y provoca una grave infección denominada listeriosis. Los síntomas pueden tardar hasta seis semanas en aparecer y si se transmiten al feto pueden provocar aborto, infección del bebé o el parto de un feto muerto. La mejor manera de evitar esto es a través de la preparación, almacenamiento y manipulación de los alimentos de manera higiénica.

Es ideal comer solamente alimentos frescos cocidos y frutas y vegetales bien lavados (preparados frescos). Las sobras se pueden consumir si se las refrigera inmediatamente y si no se guardan más de un día.

Se deben evitar por completo los siguientes alimentos que en su mayoría son refrigerados y están listos para comer:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Queso blando y semiblando• Pollo cocido frío• Carnes procesadas frías• Ensaladas preparadas | <ul style="list-style-type: none">• Mariscos crudos• Helado cremoso ("soft serve")• Productos lácteos no pasteurizados• Paté |
|--|---|

Salmonela

La salmonela puede provocar náuseas, vómitos, dolores abdominales, diarrea, fiebre y dolor de cabeza. Las mujeres embarazadas no corren mayor riesgo de contraer salmonelosis, pero en casos raros puede provocar un aborto.

De manera que es aconsejable evitar alimentos que contengan huevo crudo y siempre cocinar bien la carne, el pollo y los huevos. Además, la Jefatura Alimentaria de Nueva Gales del Sur (NSW Food Authority) recomienda que las mujeres embarazadas no coman ningún tipo de brote (incluyendo brotes de alfalfa, brotes de brócoli, brotes de cebolla, brotes de girasol, brotes de trébol, brotes de rábano, brotes de arvejas chinas, judías mung - o frijol loc tao - y porotos de soja) ni crudos ni sin cocer.

Otros riesgos derivados de los alimentos

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis, si bien no es común en mujeres embarazadas, puede producirse si usted consume carnes poco cocidas o frutas y vegetales que no han sido lavados (particularmente si provienen de jardines donde hay gatos domésticos). Sin embargo, más comúnmente la infección es provocada al tocar heces de gato o de perro cuando se limpia la bandeja con arena higiénica del gato o el suelo contaminado en el jardín. Es particularmente importante evitar la toxoplasmosis durante el embarazo porque puede provocar daño cerebral o ceguera en el feto.

Consejos para prevenir la toxoplasmosis:

- No coma carne poco cocida o cruda
- No beba leche de cabra no pasteurizada
- No manipule la arena higiénica del gato
- Use guantes para trabajar en el jardín
- Lávese siempre las manos después de tocar a los animales

Mercurio en el pescado

El pescado es rico en proteínas y minerales, bajo en grasas saturadas y contiene ácidos grasos omega 3. Los ácidos grasos omega 3 son importantes para el desarrollo del sistema nervioso central del bebé, antes y después del nacimiento.

Si bien es realmente importante comer pescado durante el embarazo y el amamantamiento, se debe elegir cuidadosamente qué pescado se consume. Esto se debe a que algunos pescados pueden contener niveles de mercurio que pueden dañar al feto o el sistema nervioso en desarrollo del bebé o infante.

La siguiente tabla la ayudará a incluir el pescado de manera segura como parte importante de una dieta balanceada.

| Mujeres embarazadas y en período de amamantamiento y mujeres que planean quedar embarazadas | Niños (hasta 6 años de edad) |
|--|------------------------------|
| 1 porción equivale a 150 g. | 1 porción equivale a 75 g. |
| 2-3 porciones por semana de cualquier pescado y marisco no incluido en la siguiente lista | |
| O BIEN | |
| 1 porción cada dos semanas de tiburón (en inglés "Flake") o peces de pico llamados "Billfish" en inglés (pez espada, "Broadbill" [denominación en inglés] y marlin) y no comer ningún otro pescado en esas dos semanas | |
| O BIEN | |
| 1 porción por semana de pez reloj anaranjado, en inglés "Orange Roughy" (perca de agua profunda, en inglés "Deep Sea Perch") o bagre (en inglés "Catfish") y no comer ningún otro pescado esa semana | |

También tenga cuidado con...

Alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede provocar un aborto, el parto de un feto muerto, el nacimiento prematuro o el bebé puede nacer con síndrome de alcohol fetal (crecimiento lento antes y después del nacimiento y discapacidades mentales). Como no se sabe si existe un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo, el Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud (National Health and Medical Research Council) aconseja a las mujeres que es mejor no beber alcohol durante el embarazo.

Cafeína

Es seguro consumir pequeñas cantidades de cafeína durante el embarazo pero los volúmenes excesivos pueden aumentar el riesgo de aborto y de nacimiento prematuro. La cafeína está presente en el café, té, chocolate y en las bebidas con cola (y en algunas otras gaseosas). NSW Health recomienda a las mujeres embarazadas limitar su consumo diario de cafeína a 200 mg. Esto es 2 tazas de café molido o 2 1/2 tazas de café instantáneo, 4 tazas de té no muy cargado (término medio), 4 tazas de cacao o chocolate caliente o 6 tazas de bebida con cola.

Fumar

Fumar es peligroso para el bebé. Fumar aumenta el riesgo de nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, problemas respiratorios y síndrome de muerte infantil súbita (SMIS). No existe un nivel seguro de consumo de cigarrillos. Para pedir ayuda para dejar de fumar, llame a Quitline (línea para dejar de fumar) al 131848.



Para mayor información acerca de la seguridad de los alimentos durante el embarazo consulte:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

NSW Health

Pregnancy Care

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm

Para solicitar copias de éstas u otras publicaciones producidas por la Jefatura, o para mayor información y asesoramiento:

Consulte: www.foodauthority.nsw.gov.au Llame al: 1300 552 406