



GUÍA SOBRE SEGURIDAD ALIMENTICIA DURANTE EL EMBARAZO

Los cambios hormonales del embarazo afectan al sistema inmunológico de la madre, lo cual puede conllevar una mayor susceptibilidad a ciertas bacterias y otros nutrientes. A lo largo del embarazo, es importante evitar o restringir ciertos alimentos. Consulte también la guía de bolsillo que se incluye junto con este documento educativo.

Sustancia	Alimentos que se deben evitar	Alternativas
Listeria/listeriosis <ul style="list-style-type: none"> La listeriosis es una enfermedad causada por la ingesta de la bacteria <i>Listeria monocytogenes</i>. Puede transmitirse al feto a través de la placenta incluso si la madre no presenta ningún síntoma. Puede provocar un parto prematuro, aborto involuntario, nacimiento del bebé sin vida o problemas de salud graves para el recién nacido. 	<ul style="list-style-type: none"> Los quesos blandos o madurados por moho, tales como el queso feta, brie, camembert, las distintas variedades de queso azul y los tipos de queso estilo mexicano, tales como el queso blanco fresco Perritos calientes, embutidos o carnes frías en loncha, patés refrigerados o pastas de carne para untar Pescados o mariscos refrigerados y ahumados, incluido el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún y la caballa (a menudo etiquetados como estilo <i>nova</i>, <i>lox</i>, ahumado o curado) 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos curados Quesos semicurados, tales como la <i>mozzarella</i>, los quesos en loncha y de untar procesados pasteurizados, el queso crema y el requesón Paté y carnes para untar en conserva Pescado en lata o ahumados en conserva
Toxoplasmosis <ul style="list-style-type: none"> Es una enfermedad causada por un parásito que se encuentra en las carnes poco cocinadas y del que son portadores los gatos. Se produce al consumir carne o pollo poco cocinados o frutas y verduras que no se hayan lavado, al limpiar la caja de arena del gato o al tratar con tierra contaminada. Existe la posibilidad de que cause síntomas parecidos a los de la gripe; además, el feto puede contagiarse y se puede producir un aborto involuntario, o bien el bebé puede nacer con una discapacidad o retraso. 	<ul style="list-style-type: none"> Carne cruda o poco cocinada, huevos crudos, leche fresca (sin pasteurizar) Evite el contacto con las heces de gatos (directa o indirectamente a través de la tierra). 	<ul style="list-style-type: none"> Carne y huevos cocinados y productos lácteos pasteurizados Para evitar la contaminación por toxoplasmosis: <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia y meticulosamente, especialmente después de manipular carne cruda o de hacer labores de jardinería. Lave todas las frutas y verduras. Refrigere los alimentos perecederos de inmediato y cocine los productos crudos hasta que alcancen la temperatura adecuada. <p>*Visite www.fightbac.org para consultar las temperaturas recomendadas y obtener consejos adicionales sobre la seguridad de los alimentos.</p>
Mercurio <ul style="list-style-type: none"> El mercurio es un metal pesado que puede ser tóxico a partir de ciertas cantidades. Algunos peces pueden estar contaminados por mercurio. La presencia excesiva de mercurio puede causar una discapacidad mental en el recién nacido. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiburón, pez espada, caballa, blanquillo <p>*Atún en lata <i>light</i> –limite el consumo de atún blanco y los filetes de atún a 6 onzas por semana (el equivalente de una lata de 3.5 pulgadas de diámetro por 1.5 de alto).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Consuma al menos dos porciones semanales de pescado o marisco (camarones, cangrejo, bacalao, almejas, vieiras, atún en lata <i>light</i>, salmón en lata, abadejo, bagre, etc.) para tener una ingesta adecuada de ácido graso omega 3. No exceda un total de 12 onzas diarias de pescado o marisco, que equivale a una lata grande de atún (4 pulgadas de diámetro por 2 de altura).
<p>Para más información sobre los riesgos de consumir ciertos tipos de pescado, visite el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas en http://www.dshs.state.tx.us/seafood/eatrisk.shtm y haga clic en <i>Guide to Eating Texas Fish and Crabs</i> (Guía para comer pescado y cangrejo de Texas).</p>		
Cafeína <ul style="list-style-type: none"> No existen riesgos conocidos por beber/comer un máximo de 200 a 300 mg diarios de cafeína. 	<p>Contenido de cafeína de algunos alimentos y bebidas comunes:</p> <p>Café: 65 a 120 mg (un café con leche helado pequeño tiene 75 mg) Té: 20 a 90 mg (1 bolsa de té verde Celestial Seasonings = 30 mg, té negro = 60 mg) Sodas: 20 a 40 mg (1 lata de 12 oz de soda de cola tiene 29 mg. Mountain Dew tiene 54 mg) Chocolatina: 5 a 35 mg</p>	
Alcohol Defectos de nacimiento, síndrome de alcoholismo fetal	EVÍTELO completamente. Se desconoce qué cantidad es segura durante el embarazo.	
Nicotina (fumadores activos y pasivos) Nacimiento de un bebé sin vida, nacimiento prematuro, peso bajo al nacer, síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL o SIDS, por sus siglas en inglés), asma y otros problemas respiratorios	EVÍTELO completamente. Los parches y chicles de nicotina son seguros durante el embarazo para facilitar el abandono del hábito de fumar.	