

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org

CUIDE SU EMBARAZO (Madres y Familias)

Octubre 2008

Pregunta ¿Consejos para la Alimentación en la embarazada?

ALIMENTACION Y EMBARAZO

La embarazada y el feto en crecimiento tienen mayor riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por los alimentos debido a que la inmunidad está disminuida y existen menos defensas antibacterianas. Por otro lado el sistema inmunitario del feto no está desarrollado.

Algunos consejos generales para reducir el riesgo de ingerir alimentos con microorganismos son: a) ser rigurosos en mantener las medidas de higiene al manipular alimentos (frutas, verduras) b) separar la carne cruda (res, pollo, pescado) de los alimentos prontos para consumir c) cocinar bien los alimentos d) refrigerar o congelar alimentos perecederos) y e) consumir lo antes posible lácteos, carne, pescado o pollo.

Los riesgos específicos de enfermedades transmitidas por los alimentos, que pueden ocasionar trastornos severos son las siguientes:

Listeria es una bacteria que crece aún a temperaturas de refrigeración y se encuentra en leches o productos lácteos sin pasteurizar. Las medidas preventivas son las de evitar comer fiambres (si no son recalentados y bien calientes), ni quesos blandos, ni paté o pastas de carne para untar refrigeradas.

Metilmercurio es un metal que puede encontrarse en ciertos pescados e ingerir altos niveles pueden ser nocivos para el sistema nervioso del niño. Se encuentran sobretodo en pescados grandes que viven mucho tiempo. Se deben comer bien cocidos. El atún blanco enlatado, el camarón, el abadejo, el salmón y el bagre en general tienen bajos niveles de mercurio.

Toxoplasma es un parásito difícil de detectar. Causa la toxoplasmosis. Se encuentra en la carne cruda y frutas y verduras sin lavar. La arena con excremento de gato es un riesgo importante (evite limpiarla y si lo hace utilice guantes).

RECOMENDACIONES

Además de estas recomendaciones específicas, adicione y exagere la higiene de los utensillos de cocina, vasos, material para la limpieza y mantenga un estricto control de la gente que manipula alimentos en su hogar.

Para mayor información recomendamos:

Seguridad alimentaria para futuras mamás. US. Food and Drug Administration (FDA). <http://www.cfsan.fda.gov/~pregnant/spatagla.html>

Este documento es un instrumento de información, que no reemplaza al personal médico en el cuidado de la salud y no es responsable directa ni indirectamente dl posible daño causado a terceros.

