

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO



Food
Authority

Una dieta saludable

Tanto usted como su bebé en crecimiento necesitan nutrientes adicionales, y la mejor manera de obtenerlos es comer una amplia variedad de alimentos nutritivos y estar lo más saludable posible lo más temprano posible en su embarazo.



Estos alimentos deben incluir una variedad de:

- Pan, cereales, arroz, pasta, fideos y otros alimentos de granos, en su mayoría integrales y/o ricos en fibra
- Verduras y legumbres
- Fruta
- Carne, pescado, aves, huevos cocidos, frutos secos, semillas y tofu
- Leche, yogur, queso duro y alternativas lácteas con calcio añadido y grasas reducidas

Las *Directrices Dietéticas Australianas* del Departamento de Salud del Commonwealth y el Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud (NHMRC) recomienda el consumo de los siguientes grupos de alimentos para mujeres embarazadas:

GRUPOS DE ALIMENTOS	TRATE DE CONSUMIR CADA DÍA	EJEMPLOS PARA 1 PORCIÓN =
CEREALES (incluidos panes, cereales, arroz, pasta, fideos)	8½ porciones* (principalmente integrales y/o ricos en fibra)	1 rebanada de pan ½ panecillo mediano o pan plano ¾ taza de copos de cereal de trigo ½ taza de arroz cocido, pasta, fideos, cous-cous o quinoa
VERDURAS Y LEGUMBRES	5 porciones	½ taza de verduras cocidas de color verde o naranja cocidas 1 taza de verduras de hojas verdes o crudas para ensalada ½ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidas, secas o enlatadas ½ verdura mediana con almidón (patata, boniato/batata o taro/malanga)
FRUTA	2 porciones	1 manzana o plátano mediano 2 frutas pequeñas (albaricoques/damascos, kiwi o ciruelas) 1 taza de fruta cortada en cubitos o enlatada (sin azúcar agregada)
PROTEÍNA (carne, pescado, aves, huevos cocidos, nueces, semillas, tofu)	3½ porciones	90-100g de peso crudo de carne cocida (res, cordero, cerdo) 100g de peso crudo de aves magras cocidas (pollo o pavo) 115g de peso crudo de filete de pescado cocido o una lata pequeña de pescado 30g de nueces, semillas o mantequilla de maní 2 huevos grandes 170g de tofu
CALCIO (leche, yogur, queso duro y alternativas lácteas)	2½ porciones** (principalmente de grasa reducida)	250ml de leche (1 taza) 250ml de bebida de soja, arroz u otro cereal enriquecido con al menos 100mg por 100ml de calcio 40g (2 rebanadas) de queso duro 200g de yogur

*8 porciones por día para mujeres de 18 años o menos

**3½ porciones por día para mujeres de 18 años o menos

El aumento de peso durante el embarazo varía de mujer a mujer. Es importante que controle su peso, pero no haga dieta ni se salte comidas durante el embarazo. Su bebé crece cada día y necesita que mantenga una dieta sana y equilibrada. Si le preocupa su peso, hable con su médico o con un dietista acreditado.

Vitaminas, nutrientes y minerales

Durante el embarazo, su cuerpo necesita vitaminas, minerales y nutrientes adicionales para ayudar al desarrollo de su bebé. La mejor forma de obtener la mayor parte de estas vitaminas es a través de su dieta.

Es importante que hable con su médico o un dietista acreditado antes de tomar suplementos. Algunos suplementos (por ejemplo, demasiada vitamina A) pueden ocasionar riesgos para el bebé.



Folato

El folato es una vitamina B y se agrega a los alimentos o suplementos como ácido fólico. El folato es importante para el desarrollo de su bebé al comienzo del embarazo porque ayuda a prevenir anomalías congénitas como la espina bífida.

La mejor manera de asegurarse de obtener suficiente folato es tomar un suplemento diario de ácido fólico de al menos 400 microgramos (μg) un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros tres meses del embarazo. Si tiene antecedentes familiares de defectos del tubo neural, es posible que necesite aún más folato, por lo que debe consultar a su médico.

También es importante comer alimentos que tengan ácido fólico agregado o que sean naturalmente ricos en folato. Los alimentos a los que se les agrega ácido fólico (fortificados) incluyen la mayoría de los panes, algunos cereales para el desayuno y jugos de frutas. Consulte el panel de información nutricional en el paquete para averiguar cuánto folato hay presente.

Los alimentos naturalmente ricos en folato incluyen verduras de hojas verdes como espinacas y verduras para ensalada, brócoli, garbanzos, nueces, jugo de naranja, algunas frutas, frijoles y guisantes secos.



Hierro

El embarazo aumenta su necesidad de hierro. Su bebé saca suficiente hierro de usted para que le dure los primeros cinco o seis meses después del nacimiento, por lo que es vital que consuma más hierro durante el embarazo. La ingesta diaria recomendada (RDI) de hierro durante el embarazo es de 27mg al día. Tomar un suplemento puede ayudar a cumplir con esta ingesta recomendada, pero solo debe tomar suplementos de hierro bajo el consejo de su médico.

Alimentos ricos en hierro

- Carne magra de res y cordero
- Aves
- Pescado
- Cereales para el desayuno enriquecidos con hierro
- Huevos
- Legumbres cocidas como garbanzos, lentejas, frijoles y habas
- Frutas secas
- Verduras verdes como brócoli, repollo y espinacas

Comer alimentos ricos en vitamina C también puede ayudarle a absorber el hierro si los consume al mismo tiempo. Trate de beber un poco de jugo de naranja cuando coma verduras verdes o legumbres. También debe tener cuidado con el té, café y los refrescos de cola porque la cafeína reduce la absorción de hierro del cuerpo.



Calcio

El calcio es esencial para mantener los huesos sanos y fuertes. Durante el tercer trimestre del embarazo, su bebé necesita una gran cantidad de calcio a medida que comienza a desarrollarse y fortalecer sus huesos. Si no obtiene suficiente calcio en su dieta, el calcio que necesita su bebé lo extraerá de sus propios huesos. Para prevenir esto, y el riesgo de osteoporosis más adelante en la vida, asegúrese de obtener suficiente calcio en su dieta para ambos.

El consumo diario recomendado de calcio durante el embarazo es de 1000mg a 1300mg por día. Dos porciones y media de productos lácteos, como leche, queso duro, yogur o leche de soja fortificada con calcio, deberían cubrir sus necesidades diarias. Las mujeres embarazadas de 18 años o menos deben tratar de consumir tres porciones y media por día.

Yodo

El yodo es importante para todos, pero especialmente para las mujeres embarazadas y lactantes. La deficiencia de yodo de leve a moderada durante el embarazo puede provocar que el bebé tenga dificultades de aprendizaje y afecte el desarrollo de habilidades motoras y auditivas.

En Australia, la mayoría de los panes, excepto las variedades orgánicas, están fortificados con yodo, lo que ayudará a satisfacer las necesidades de la mayoría de la población. Sin embargo, las mujeres embarazadas y lactantes tienen mayores necesidades de yodo, por lo que es posible que algunas mujeres deban tomar un suplemento. Hable con un médico, matrona o dietista acreditado para que la aconseje.



Si cree que no está obteniendo suficientes vitaminas o nutrientes, hable con su médico

Intoxicación alimentaria

Cuando está embarazada, los cambios hormonales en su cuerpo reducen su sistema inmunológico, lo que puede dificultar la lucha contra enfermedades e infecciones.

Es extremadamente importante prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos y protegerse de otros riesgos alimentarios durante el embarazo.

Salmonela

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

Es recomendable evitar alimentos que contengan huevo crudo y cocinar siempre bien la carne, pollo y huevos. Además, la Autoridad Alimentaria de NSW recomienda que las mujeres embarazadas no coman algunos tipos de brote crudos o ligeramente cocidos, incluidos los de alfalfa, brócoli, cebolla, girasol, trébol, rábano, guisante chino, frijol mungo y soja.

Listeria

La *listeria* es un tipo de bacteria que se encuentra en algunos alimentos y que puede causar una infección rara pero peligrosa llamada listeriosis. Si la *listeria* se transmite al bebé por nacer, puede provocar un aborto espontáneo, parto prematuro o muerte fetal.

Algunos alimentos pueden contener *listeria* incluso cuando se han almacenado correctamente, por lo que la mejor manera de evitar la listeriosis es seguir estas pautas:

- Trate de comer sólo alimentos recién cocinados, y frutas y verduras bien lavadas y recién preparadas. Las sobras se pueden comer si se refrigeraron rápidamente y no se mantuvieron más de un día.
- Evite los alimentos que se hayan preparado con más de un día de antelación, por ejemplo, ensaladas, sándwiches y *wraps* pre-hechos y envasados.
- Consulte las tablas de *Alimentación más segura durante el embarazo* (ver al final de este folleto) para obtener orientación sobre qué alimentos evitar durante el embarazo.

Otros riesgos alimentarios



Toxoplasmosis

La toxoplasmosis, aunque es poco común en mujeres embarazadas, puede ocurrir si come carnes poco cocidas o frutas y verduras sin lavar, especialmente de jardines donde hay gatos domésticos. Sin embargo, lo más común es que la infección se produzca al tocar las heces de los gatos al limpiar la bandeja de arena de estos o la tierra contaminada del jardín. Es particularmente importante evitar la toxoplasmosis durante el embarazo porque puede provocar daño cerebral o ceguera en el bebé por nacer.

Consejos para evitar la toxoplasmosis

- No coma carne poco cocida o cruda
- No coma ostras, almejas o mejillones crudos
- No beba leche de cabra sin pasteurizar
- Lave siempre bien las frutas y verduras
- Siempre use guantes de jardinería cuando trabaje en el jardín
- Siempre lave sus manos después de tocar animales, especialmente gatos
- Evite manipular arena para gatos o heces de animales cuando sea posible (si es necesario, use guantes)
- Si nada en un lago o río, evite tragar agua
- Si viaja al extranjero, evite agua del grifo



Comer pescado de forma segura

El pescado es rico en proteínas y minerales, bajo en grasas saturadas y contiene ácidos grasos Omega3. Estos ácidos grasos son importantes para el desarrollo del sistema nervioso central de los bebés, antes y después del nacimiento.

Aunque es muy importante comer pescado durante el embarazo y la lactancia, debe tener cuidado con el pescado que elija. Esto se debe a que algunos pescados pueden contener niveles de mercurio que pueden dañar el sistema nervioso en desarrollo de un bebé por nacer o un niño pequeño.

La siguiente tabla le ayudará a incluir de forma segura el pescado como parte importante de una dieta equilibrada.

EMBARAZADAS, MUJERES LACTANTES Y MUJERES QUE PLANIFICAN UN EMBARAZO	NIÑOS HASTA 6 AÑOS
1 porción equivale a 150g	1 porción equivale a 75g
COMA 2-3 PORCIONES POR SEMANA DE CUALQUIER PESCADO O MARISCO NO MENCIONADOS A CONTINUACIÓN	

O

<p>COMA 1 RACIÓN POR SEMANA DE ESTOS Y NINGÚN OTRO PESCADO: Bagre (Catfish) o reloj anaranjado (perca de aguas profundas)</p>
--

O

<p>COMA 1 RACIÓN POR QUINCENA DE ESTOS Y NINGÚN OTRO PESCADO: Tiburón (Flake) o Billfish (broadbill, pez espada y picudo/marlin)</p>

Fuente: Normas Alimentarias Australia Nueva Zelanda, 2011

REGLAS DE ORO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Manténgalo frío

- Mantenga la temperatura del refrigerador por debajo de los 5°C
- Coloque el alimento que deba mantenerse frío de inmediato en el refrigerador
- No coma alimentos que deben estar en el refrigerador si se han dejado fuera durante dos horas o más
- Descongele y marine los alimentos en el refrigerador, especialmente carnes
- Compre con bolsa hielera, haga picnic con un esky



Manténgalo caliente

- Cocine los alimentos a por lo menos 60°C, más calientes para alimentos específicos (vea las tablas al final de este folleto)
- Recaliente los alimentos a por lo menos 60°C, hasta que estén humeantes
- Asegúrese de que no queden restos rosados en las carnes cocidas, como carne picada o salchichas
- Busque obtener jugos claros antes de comer pollo o cerdo recién cocinado
- Caliente hasta que hiervan todos los adobos que contengan jugos de carne cruda antes de servirlos
- La mejor manera de saber si la comida está lo suficientemente caliente es usar un termómetro para alimentos de buena calidad



Mantenga la limpieza

- Lávese y séquese bien las manos antes de comenzar a preparar o comer cualquier alimento, incluso un refrigerio
- Mantenga limpias las mesadas, el equipo de cocina y la vajilla
- Separe los alimentos crudos de los cocidos y use diferentes tablas de cortar y cuchillos para cada uno
- No deje gotear jugos de carne cruda sobre otros alimentos
- Evite comer alimentos preparados por alguien enfermo con algo como diarrea



Revise la etiqueta

- No coma alimentos después de la fecha de caducidad.
- Tenga en cuenta la fecha de caducidad o “mejor antes de”
- Siga las instrucciones de almacenamiento y cocción
- Pida información sobre los alimentos sin envasar

También, tenga cuidado con...

Alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede provocar un aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro o su bebé podría nacer con síndrome de alcoholismo fetal (deterioro del crecimiento antes y después del nacimiento y discapacidad mental). 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 aconseja a las mujeres que la opción más segura es no beber si está embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando.

Cafeína

Las pequeñas cantidades de cafeína son seguras durante el embarazo, pero los volúmenes excesivos pueden aumentar el riesgo de aborto espontáneo y parto prematuro. La cafeína se encuentra en el café, té, chocolate y cola (y en algunos otros refrescos y bebidas energéticas). NSW Health recomienda que las mujeres embarazadas se limiten a 200mg de cafeína al día. Esa cantidad se obtendría de aproximadamente 12 tazas de café expreso, 3 tazas de café instantáneo, 4 tazas de té de intensidad media o 4 tazas de cacao o chocolate caliente. Evite tragos dobles de café expreso y bebidas marcadas como deportivas o energéticas que contengan cafeína.

Fumar

Fumar es peligroso para su bebé. Fumar aumenta el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer, problemas respiratorios y SIDS (Muerte súbita infantil). No hay un nivel de fumar seguro. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a NSW Quitline al 13 7848 (13 QUIT).

Caldo de huesos para bebés / fórmula infantil casera

Las recetas clasificadas como “caldo de huesos para bebés” (*bone broth*) o “fórmula infantil casera” para la alimentación infantil están cada vez más disponibles en línea. Estas pueden conllevar riesgos significativos para la seguridad alimentaria y la nutrición; la Autoridad Alimentaria de NSW desaconseja su uso.

Alimentación más segura durante el embarazo

CARNES, AVES Y MARISCOS

Alimento	Forma	Qué hacer
CARNE PROCESADA (DELI)	Jamón, salame, comida, carne de pollo, etc.	NO COMER a menos que esté completamente cocido a por lo menos 75°C e ingerido poco después
CARNE CRUDA	Cualquier carne cruda, pollo crudo, otras aves, res, cerdo, etc.	NO COMER
AVES	Pollo frío o pavo, por ej. utilizado en bares de sándwiches	NO COMER
	Pollo caliente para llevar	Cómprelo recién cocinado y cómallo mientras esté caliente. Guarde las sobras en el refrigerador para recalentarlas a por lo menos 60°C y utilícelas dentro del día siguiente a la cocción
	Hecho en casa	Asegúrese de que el pollo esté completamente cocido a por lo menos 74°C y cómallo mientras esté caliente. Guarde las sobras en el refrigerador para recalentarlas a por lo menos 60°C y utilícelas dentro del día siguiente a la cocción
PATÉ	Paté refrigerado o pastas de carne para untar	NO COMER
MARISCOS	Mariscos/gambas crudos	NO COMER
	Langostinos pelados refrigerados listos para consumir	NO COMER
	Pescados y mariscos/gambas cocidos (consulte la sección "Comer pescado de forma segura" para mujeres embarazadas, en período de lactancia o que planean un embarazo, o para niños menores de 6 años) en página 9	Cocinar bien a por lo menos 63°C y comer mientras esté caliente. Guarde las sobras en el refrigerador para recalentarlas a por lo menos 60°C y utilícelas dentro del día siguiente a la cocción
SUSHI	Comprado en tienda	NO COMER
	Hecho en casa	No use carnes o mariscos crudos, cómalos de inmediato.
CARNES COCIDAS	Res, cerdo, pollo, carne picada	Cocine completamente a por lo menos 71°C (mediano), coma mientras está caliente

OTROS ALIMENTOS

Alimento	Forma	Qué hacer
SOBRAS	Alimentos cocinados	Guarde las sobras tapadas en el refrigerador, cómalas en el plazo de un día y siempre recaliente al menos a 60°C.
CONSERVAS	Conservas de fruta, verdura, pescado, etc.	Guarde las porciones no utilizadas en el refrigerador en recipientes limpios y sellados y utilícelos dentro de un día
RELLENOS	Relleno de pollo o aves	NO COMER a menos que se cocine por separado y lo ingiere caliente
HUMMUS, TAHINI Y CUALQUIER OTRA PASTA DE SÉSAMO	Comprado en tienda o hecho en casa	NO COMER
SOJA	Todos los productos de soja, por ejemplo, tofu, leche de soja, yogur de soja, etc.	Vea la fecha de caducidad o "mejor antes de". Siga las instrucciones de almacenamiento
SÁNDWICHES	Sándwiches o <i>wraps</i> preparados o envasados	NO COMER

LÁCTEOS Y HUEVOS

Alimento	Forma	Qué hacer
QUESO	Queso blando y semiblando, p. ej. brie, camembert, ricotta, fetta, bocconcini y azul	NO COMER a menos que esté completamente cocido a por lo menos 75°C e ingerido poco después
	Queso procesado, queso para untar, requesón, queso crema, etc.	Almacenar en el refrigerador, comer dentro de los dos días posteriores a la apertura del paquete.
	Queso duro, p. ej. queso cheddar, tasty	Conservar en el refrigerador
HELADO	Porción blanda	NO COMER
	Helado frito	NO COMER
	Helado congelado envasado	Mantener y comer congelado
LÁCTEOS	Sin pasteurizar (crudo)	NO BEBA NI UTILICE
	Pasteurizado, p. ej. leche, crema, yogur	Verifique la fecha de caducidad o "mejor antes de". Siga las instrucciones de almacenamiento
NATILLA/CREMA PASTELERA	Comprado en tienda	Se puede comer frío si está recién abierto. Guárdelo en el refrigerador para recalentarlo a por lo menos 60°C y utilícelo dentro del día siguiente a que fue abierto. Verifique la fecha de caducidad o "mejor antes de"
	Hecho en casa	Cocinar bien a por lo menos 71°C y comer mientras esté caliente. Conservar en refrigerador. Siempre recaliente a por lo menos 60°C y use dentro de un día de hacerlo
HUEVOS	Platos de huevos cocidos, p. ej. huevos fritos, huevos revueltos, quiche	Cocine completamente a por lo menos 71°C. No use huevos rotos o sucios
	Huevo crudo en alimentos, p. ej. mayonesa casera, alioli, mousse de chocolate, masa para tartas, masa para panqueques	NO COMER
	En productos comerciales no refrigerados, p.ej. mayonesa, alioli	Verifique la fecha de caducidad o "mejor antes de". Siga las instrucciones de almacenamiento

FRUTAS Y VERDURAS

Alimento	Forma	Qué hacer
ENSALADAS	Ensaladas preparadas o envasadas, incluida la de frutas, p. ej. de bares de ensaladas, <i>smorgasbords</i>	NO COMER
	Hecho en casa	Lave bien los ingredientes de la ensalada justo antes de preparar y comerlas, guarde las ensaladas sobrantes en el refrigerador y utilícelas dentro del día siguiente a la preparación.
FRUTA	Melones	NO COMER
	Frutas frescas enteras	Lavar bien antes de comer
VERDURAS Y HIERBAS	Verduras y hierbas frescas	Lavarlas bien justo antes de comerlas crudas o antes de cocinar
	Verduras congeladas	Cocínelas, no las coma crudas
BROTOS DE SOJA	Brotos de alfalfa, brócoli, cebolla, girasol, trébol, rábano, tirabeques (<i>snowpea</i>), frijol mungo y soja	NO COMERLOS crudos o apenas cocinados



La Autoridad Alimentaria de NSW es la organización gubernamental que ayuda a garantizar que los alimentos en NSW sean seguros y estén correctamente etiquetados.

Trabaja con los consumidores, la industria y otras organizaciones gubernamentales para minimizar la intoxicación alimentaria proporcionando información y regulando la producción, almacenamiento, transporte, preparación y venta segura de alimentos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO

Autoridad Alimentaria de NSW

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

Estándares alimentarios Australia Nueva Zelanda (FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

CUIDADO DEL EMBARAZO

NSW Health

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

Directrices Dietéticas Australianas

eatforhealth.gov.au

Para más información y consejos

Visite foodauthority.nsw.gov.au o llame al 1300 552 406



**Food
Authority**