





Prevenir riesgos en el embarazo: Qué alimentos evitar y cómo prepararlos

GRUPO DE ALIMENTOS	RIESGO ASOCIADO	CÓMO EVITARLO
Frutas y verduras: tanto frescas como en preparados crudos. 	Listeriosis y toxoplasmosis.	<ul style="list-style-type: none"> · Pelarlas siempre que sea posible, eliminar las partes dañadas y lavar con abundante agua y unas gotas de lejía de uso exclusivamente alimentario. · Tener especial cuidado cuando se coma fuera de casa si no se tienen estas garantías.
Lácteos no pasteurizados: postres y quesos elaborados a partir de leche cruda. 	Listeriosis.	<ul style="list-style-type: none"> · Evitar estos alimentos y optar únicamente por lácteos y quesos pasteurizados. · También pueden congelarse previamente o cocinarlos hasta que se fundan. · No comer la corteza de los quesos, aunque sean pasteurizados. · Evitar comprar los quesos en porciones o rallados. · Evitar el consumo de lácteos cuando se coma fuera de casa si no puede asegurarse que sean pasteurizados.
Embutidos y patés. 	Toxoplasmosis.	<ul style="list-style-type: none"> · En caso de que la madre no esté inmunizada contra este parásito, evitar el consumo de embutidos, o bien congelarlos durante al menos 10 días a -22°C o cocinarlos previamente. · Consumir tan solo patés en lata (no al corte o frescos, aunque estén envasados al vacío).
Carnes crudas o poco hechas. 	Toxoplasmosis, listeriosis y salmonelosis.	<ul style="list-style-type: none"> · Cocinar completamente, evitando que por dentro queden rosadas. · Evitar carnes precocinadas y ensaladas que lleven pollo, jamón, etc. · Evitar formas de preparación como carpaccios, adobos, etc.
Huevo crudo o alimentos que lo contengan. 	Salmonelosis.	<ul style="list-style-type: none"> · Comer los huevos completamente cuajados, evitando tomarlos pasados por agua, poché, escalfados, etc. · Si se cocinan salsas o platos con huevo, hacerlo a alta temperatura. · Evitar salsas y mayonesas caseras y algunos postres con huevo crudo (tiramisú, mousses, merengues, brownie, helado casero...).
Pescado y marisco. 	Anisakis y metilmercurio.	<ul style="list-style-type: none"> · Evitar los pescados azules de gran tamaño como el atún rojo, el lucio, el tiburón y el pez espada o emperador, por su alto contenido en metales pesados. · Evitar el pescado crudo, el sushi y otros preparados no cocinados como ahumados, salazones o ceviche. · Congelar el resto de pescados durante el menos 4 días, o comprarlos ultracongelados. · Cocinarlos durante al menos dos minutos a más de 60°C. · El marisco debe haber sido congelado o estar bien hecho, nunca crudo. Ante cualquier duda de frescura, evitarlo.
Además, debe moderarse el consumo de sal y azúcar, así como el de bebidas con teína y cafeína.		

5 reglas básicas:

1/ Separar  las carnes, huevos, pescados y mariscos crudos del resto de alimentos, para evitar las contaminaciones cruzadas.	2/ Enfriar  tanto en la nevera como en el congelador, para evitar la proliferación de bacterias.	3/ Lavar  los alimentos, las manos y las superficies y utensilios de cocina.	4/ Cocinar  los alimentos a más de 60°C.	5/ Desechar  aquellos alimentos caducados o de los que no tengamos garantías.
---	---	---	---	---