

10 consejos para una alimentación saludable y segura durante el embarazo

1 **Come con más frecuencia y de forma equilibrada.**

No es cierto que durante el embarazo debas comer por dos, pero sí más veces y en raciones más pequeñas.

2 **Incluye en tu dieta ácido fólico y hierro.**

El ácido fólico es fundamental en el desarrollo del sistema nervioso central del bebé. Puedes hallarlo en verduras de hoja verde, cereales, huevos, naranjas, legumbres y nueces. Respecto al hierro, se encuentra en las carnes rojas -que has de tomar completamente hechas por dentro-, los cereales, las legumbres y los frutos secos.

3 **Modera el consumo de sal y azúcar.**

Para evitar subidas de tensión, la sal que tomes debe ser yodada, salvo cuando exista una alteración de tiroides, en cuyo caso, tu matrona o ginecólogo o endocrino te aconsejarán. Con el azúcar, el objetivo es evitar la ganancia de peso y prevenir la diabetes gestacional.

4 **Las frutas, verduras y hortalizas, mejor frescas.**

A la hora de consumirlas, lo más importante es la preparación: han de cortarse primero las partes dañadas y, posteriormente, lavarlas bien bajo el chorro de agua del grifo, incluso aunque se vayan a pelar. Si se van a tomar crudas sin pelar es conveniente sumergirlas de cinco a diez minutos en un recipiente de agua potable que contenga unas gotas de lejía apta para la desinfección del agua de bebida. Luego deben enjuagarse con agua abundante

5 **Los lácteos, siempre pasteurizados y los huevos, bien hechos.**

Recuerda que ni la leche ni sus derivados deben ingerirse crudos, por el riesgo contagio por listeria. Opta por lácteos fermentados como el yogur. Respecto a los huevos, implican riesgo de salmonelosis, por lo que hay que evitar ingerirlos crudos o poco hechos, así que hay que huir de salsas y postres caseros que los puedan contener.

6 **Evita las carnes poco hechas y los embutidos.**

Al cocinarlas, las carnes deben quedar completamente hechas por dentro (no rosadas). Evita los carpaccios, adobos, carnes precocinadas y ensaladas preparadas que lleven pollo, jamón... Si la mujer no está inmunizada contra la toxoplasmosis, los embutidos deben evitarse, congelarse durante al menos 10 días a -22°C o cocinarlos previamente..

7 **Sé precavida con el pescado.**

Evita los pescados y mariscos crudos o casi crudos y los ahumados y los marinados (sushi, sashimi, ostras, almejas y vieiras crudas, ceviche, carpaccio de pescado, boquerones en vinagre, el salmón o la trucha ahumados), aunque sí puedes ingerir mariscos y ahumados si son enlatados, no percederos o si se han cocinado adecuadamente. Tampoco está recomendado consumir especies grandes predatoras como el pez espada (emperador), el tiburón (cazón), la caballa, el atún rojo y el lucio, ya que pueden contener mercurio. El resto de pescados y mariscos pueden consumirse tras cocinarse suficientemente y, preferiblemente, tras haber sido congelados durante un mínimo de cuatro días, para evitar el riesgo de infecciones por anisakis.

8 **Al cocinar, recuerda estos cinco pasos.**

Separa las carnes, huevos y pescados crudos del resto de alimentos para evitar contaminaciones cruzadas; enfría, tanto en la nevera como en el congelador; lava los alimentos, superficies, utensilios de cocina y tus manos con agua caliente y jabón tras cada preparación; cocina las comidas a alta temperatura; y desecha aquellos productos caducados o de los que no tengas garantías.

9 **Hidrátate bien.**

Bebe alrededor de dos litros diarios, preferiblemente agua, zumos naturales o caldos. En cambio, reduce el consumo de sustancias excitantes como té y café, así como el de bebidas energizantes y con gas.

10 **No bebas alcohol ni fumes.**

Ambos son altamente perjudiciales para tu salud y la de tu bebé. El alcohol pasa directamente a tu hijo por la placenta y ninguna cantidad de este o de tabaco es segura durante el embarazo.