
Alimentación segura durante el embarazo

Estas son las últimas recomendaciones para una alimentación equilibrada y sin riesgos en el embarazo. Es importante tener unas pautas básicas de higiene y dieta para la buena salud del feto y de la mujer gestante.

Es mejor no tomar ciertos alimentos que tienen riesgos en el feto o en la mujer gestante. Una alimentación segura junto con actividad física adecuada favorecen la salud de ambos.

Las normas básicas de manipulación higiénica de alimentos son:

- [Lavar las manos](#) con agua caliente y jabón, al menos durante 20 segundos, antes y después de tocar alimentos.
- Las manos, superficies y utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo tras [manipular alimentos crudos](#).
- Guardar alimentos cocinados en el frigorífico y consumirlos en poco tiempo.
- Respetar las fechas de consumo preferente y caducidad.
- Temperatura del frigorífico correcta (5°C o inferior).
- Seguir las instrucciones de los alimentos precocinados.

Dentro de las precauciones que se deben tener con alimentos están:

- Lavar bien frutas, verduras y hierbas aromáticas crudas.
- Cocinar completamente la carne y el pescado.
- Tomar solo los complementos alimenticios dados por tu médico.
- Tomar poca cafeína.
- No tomar leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda sin pasteurizar, carne cruda o poco hecha, pescado crudo, ahumado refrigerado o marinado, ostras, almejas o mejillones crudos, frutas y hortalizas crudas sin pelar, lavar y/o desinfectar, carne de caza silvestre, patés refrigerados, [pez espada](#), [emperador](#), [atún rojo](#), [lucio y tiburón](#), productos cárnicos en loncha, quesos en loncha o rallados industriales.
- Evitar [bebidas azucaradas](#) y [energéticas](#).
- Beber los zumos recién exprimidos.
- No tomar bebidas ni productos con [alcohol](#).

Otros consejos nutricionales son:

- Beber 2-2,5 litros de [agua](#) al día.
- No tomar más de 5 g/día de sal.
- Comer al menos 5 raciones de [frutas y hortalizas](#) al día.
- Evitar fritos.

- Comer poca [carne roja](#) y procesados, así como productos con mucha sal, grasas y azúcares añadidos.
- Comer [pescado](#) 3-4 veces por semana, mejor pescado azul que tiene nutrientes esenciales buenos para el feto.
- Comer a lo largo del día de forma regular.

Hay que tener en cuenta que son consejos generales. El control del embarazo y las recomendaciones nutricionales específicas las debe dar un profesional sanitario.

En resumen:

En el embarazo es importante llevar una vida sana. Es bueno para todos saber las normas básicas de higiene y alimentación para la mujer y el feto estos meses. Una alimentación equilibrada y segura junto con el ejercicio físico adecuado pueden favorecer la salud de ambos. El control del embarazo y las recomendaciones nutricionales para cada caso debe realizarlo un profesional sanitario.

Esta **infografía**, [descargable en PDF](#), contiene los consejos más importantes:

ALIMENTACIÓN SEGURA DURANTE EL EMBARAZO



Lavado de manos.
Consumir zumos frescos recién exprimido.
Lavar superficies y utensilios de cocina usados tras manipular alimentos crudos
Lavar adecuadamente frutas, verduras y hierbas aromáticas crudas.



Seguir instrucciones de alimentos precocinados.
Cocina completamente la carne y el pescado.
Guardar alimentos cocinados en el frigo y consumir en poco tiempo.
Temperatura del frigo correcta (< o igual a 5°C).



No tomar leche cruda, quesos frescos o de pasta blanda si no especifica que están pasteurizados.
No tomar brotes crudos ni huevos crudos.
Toma sólo los complementos alimenticios indicados por tu médico.
No tomar quesos loncheados o rallados industriales.



No tomar frutas y hortalizas crudas sin pelar, lavar y/o desinfectar.
Evita bebidas alcohólicas.
Evita bebidas azucaradas y energéticas.
Modera consumo de cafeína.
No comer carne cruda o poco hecha, carne de caza silvestre, patés refrigerados, productos cármicos loncheados.



No tomar pescado crudo, pescado ahumado refrigerado o marinado.
No tomar ostras, almejas o mejillones crudos.
No tomar pez espada, emperador, atún rojo, lucio y tiburón.



Fecha de publicación: 11-07-2021

Autor/es:

- [Elena García Alonso](#). Médico de familia y sexóloga.. Centro de Salud de Cantalejo. Segovia.
- [Alfonso García Luengo](#). Enfermero especialista en ginecología y obstetricia (matrón).. Centros de Salud.Cantalejo y Sacramenia . Segovia.

