

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.



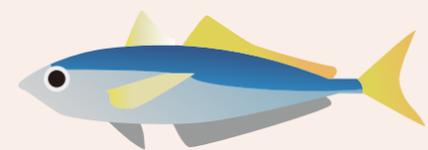
Seguir instrucciones de alimentos precocinados.
Cocina completamente la carne y el pescado.
Guardar alimentos cocinados en el frigo y consumir en poco tiempo.
Temperatura del frigo correcta (< o igual a 5°C).



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 cárnicos 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.

