

## **ANEXO 2:**

### **CONSEJOS DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO**

Es importante incorporar o mantener en tu rutina diaria hábitos de vida saludable. No debes fumar ni consumir sustancias tóxicas o medicamentos que no hayan sido prescritos por tu médico.

Se recomienda la toma de tensión arterial (en la consulta del médico o matrona, centro de salud o farmacia) al menos cada 4 semanas y la comprobación de movimientos fetales al menos cada 4 horas por encima de la semana 24 de gestación. Si la TA fuera mayor de 140/90 o se produjera la disminución o ausencia de movimientos fetales debes acudir a urgencias.

Se deben tener en cuenta unas medidas básicas de higiene y evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos que, aunque poco frecuentes, pueden tener consecuencias negativas para el feto o la mujer gestante (infección por toxoplasmosis, listeria, CMV...).

#### **Recuerda estas normas básicas de manipulación de alimentos:**

- Lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (pañales, residuos, animales) y especialmente después de usar el cuarto de baño.
- Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carne, pescados, aves de corral, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.
- Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico el menor tiempo posible y mantenlos en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos. Si los compras ya cocinados respeta la fecha que se indica en la etiqueta.
- Asegúrate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (4°C o menos).
- Cuando utilices un horno microondas, presta atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos.

#### **Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos:**

- Lava las frutas y hortalizas crudas. Puede utilizar agua con lejía apta para la desinfección del agua de bebida y alimentos (consultar etiqueta), a razón de una cucharada de café bien colmada (1,2 a 2 ml) de lejía por litro de agua, y después realiza un enjuagado abundante con agua potable.
- Cocina completamente las carnes hasta alcanzar 71°C (debe cambiar de color en el centro del producto).
- Las comidas así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75°C.
- Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquellos que te prescriba tu médico.
- Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas "energéticas", yerba mate...).

### **Alimentos que debes evitar durante el embarazo:**

- Grandes peces como el pez espada. El tiburón, el atún rojo o el lucio.
- Leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice nada que estén hechos con leche pasteurizada. Quesos rallados o loncheados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.
- Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa).
- Brotos crudos (soja, alfalfa).
- Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues, y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- Carne cruda o poco hecha (carpaccios, embutidos no cocidos...).
- Productos cárnicos loncheados envasados. Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocidos o después de cocinarse a más de 71°C (en croquetas, rehogados, pizzas...).
- Patés que se venden refrigerados.
- Pescado crudo (tipo sushi, sashimi, ceviche, carpaccios), pescado ahumado o refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- Sandwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres crudos, pescados y derivados.
- Consume sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasteurizados.
- No tome bebidas alcohólicas.

### **Algunos consejos nutricionales:**

Es esencial seguir una alimentación variada y equilibrada durante el embarazo. Algunas pautas sencillas para lograrlo son:

- Realiza de 4 a 5 comidas al día: toma un desayuno completo ya que debe ser la comida que aporte un mayor potencial calórico (compuesto por lácteos, frutas y cereales), una comida no muy abundante, una merienda ligera, cena pronto (puedes tomar una pieza de fruta o un lácteo antes de acostarte) y evita picar entre horas.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, para cubrir la mayor necesidad que tiene tu organismo en esta etapa de vitaminas y minerales.
- Come pescado 3 o 4 veces a la semana (principalmente pescado azul), ya que aporta ácidos grasos, omega 3 y otros nutrientes esenciales; necesarios para el buen desarrollo del feto.
- Bebe al menos 2-3 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Los alimentos también te aportan agua.
- Consuma con moderación fritos, como alimentos ricos en grasas y azúcares.
- Modera el consumo de sal.

Para una información completa sobre el control del embarazo y consejos durante el mismo visite el documento: "Embarazo. 9 meses de espera (y de cambios y visitas médicas)"; accediendo a la página del Hospital de Guadalajara (<http://hugu.sescam.jccm.es/>), y pinchando sucesivamente en hospital-servicios, obstetricia y ginecología, embarazo 9 meses de espera. O directamente en:

<http://hugu.sescam.jccm.es/media/imagen/noticias/datos/Embarazo%209%20meses%20de%20espera.pdf>