



## AULA VIRTUAL

### 3. CONVIVE CON EL EMBARAZO



Sociedad Española  
de  
Endocrinología y Nutrición



## Autoras

- Ana Cantón Blanco**
- María Fernández Argüeso**
- Alicia Santamaría Nieto**
- Rocío Villar Taibo**

Médicos Especialistas en Endocrinología y Nutrición  
Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela



## Atención

- Este material educativo se ha diseñado con el objetivo de aumentar la información sobre la alimentación saludable en el embarazo y la lactancia.
- El conocimiento de este tema por parte de la mujer gestante puede ayudar a mejorar su salud y la evolución de la gestación y la lactancia.
- Aconsejamos consultar las dudas con los profesionales de referencia de su área sanitaria.
- Las recomendaciones presentadas son generales y podrían precisar algún tipo de modificación o puntualización en el caso de patologías o circunstancias especiales materno-fetales.



# ÍNDICE

1. Manipulación de alimentos
2. ¿Qué es la toxoplasmosis y cómo se transmite?  
Prevención.
3. Sustancias que se deben evitar o tomar con precaución
4. Salidas a comer fuera en el embarazo



## 1. Manipulación de alimentos



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## 1. Manipulación de alimentos

Durante la gestación se deben seguir especialmente las normas básicas de manipulación higiénica de los alimentos:

- Lavarse las manos con agua caliente y jabón**, como mínimo durante 20 segundos, antes y después de manipular alimentos, usar el lavabo o estar en contacto con materiales sucios.
- Lavarse las manos, limpiar superficies y utensilios de cocina tras la manipulación de alimentos crudos (carne, pescado, etc.) o frutas y vegetales no lavados.**
- Lavar adecuadamente las frutas, hierbas aromáticas y hortalizas crudas** (p. ej., utilizando lejía apta para desinfección del agua de bebida según indicaciones del etiquetado, sumergiéndolas durante un mínimo de 10 min y enjuagándolas posteriormente con abundante agua potable).



## 1. Manipulación de alimentos

- Las sobras de comida **se deben refrigerar rápidamente**, sin que estén a temperatura ambiente más de 2 h y deben consumirse tras haber sido calentadas a más de 70 °C un mínimo de 2 min.
  
- La congelación y descongelación de los alimentos debe realizarse de la **mejor manera posible**. La opción más adecuada para descongelar los alimentos es dejarlos en la parte del frigorífico donde la temperatura es más baja. Se recomienda sacar la comida del congelador con una antelación de al menos 12 h y dejarla en el frigorífico sobre una bandeja que recoja el líquido que se produzca.
  
- Guardar los alimentos cocinados en la nevera (a temperatura  $\leq 4$  °C), en recipientes cerrados, **el menor tiempo posible** y sin que estén en contacto con alimentos crudos.



## 1. Manipulación de alimentos

- Cocinar completamente las carnes y pescados hasta alcanzar temperaturas de más de 70 °C en toda la pieza durante al menos 2 min.
- Calentar de manera suficiente y a temperatura uniforme los alimentos en el horno microondas.
- Respetar la fecha de caducidad de los alimentos.



## 2. ¿Qué es la toxoplasmosis y cómo se transmite? Prevención.



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## 2. ¿Qué es la toxoplasmosis y cómo se transmite?

- La toxoplasmosis es una infección causada por el parásito *Toxoplasma gondii*. Se transmite fundamentalmente tras la ingesta de quistes del parásito presentes en carne cruda, embutidos, verduras o agua contaminada.
- La toxoplasmosis congénita es la infección que se transmite al feto antes del nacimiento. El riesgo de contagio y sus posibles consecuencias son mayores en el primer trimestre de embarazo y van disminuyendo conforme avanza la gestación.
- Aproximadamente un 20% de la población tiene anticuerpos porque ha estado en contacto con el parásito y, por tanto, presentará inmunidad contra la enfermedad. En el caso de un primer embarazo, generalmente la autoinmunidad suele ser desconocida, por lo que es recomendable tomar algunas precauciones.



## 2. Toxoplasmosis. Prevención.

### Medidas higiénicas:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, sobre todo carne cruda. No tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Lavar y desinfectar los utensilios de cocina con agua caliente y jabón, principalmente los cuchillos y tablas en las que se corte carne cruda, para evitar la contaminación cruzada. Después de manipular carne cruda hay que lavarse muy bien las manos.
- Lavar y frotar las frutas y verduras frescas sobre todo si se van a comer crudas. Pelar la fruta después de lavarla.
- Utilizar guantes desechables si hay heridas en las manos para cocinar o entrar en contacto con otra posible fuente de exposición.
- En caso de trabajos de jardinería o manipulación de tierra es necesario utilizar guantes y al finalizar hay que lavarse bien las manos con agua y jabón.
- En caso de tener gato, evitar la limpieza de sus heces, sustituirle la carne cruda por pienso o comida enlatada y evitar el contacto con otros gatos.



## 2. ¿Qué es la toxoplasmosis y cómo se transmite?

### **Medidas de prevención:**

- Congelar la carne unos días antes de cocinarla. Cocinar la carne a alta temperatura y evitar las carnes crudas o embutidos. El embutido puede congelarse a menos de 18°C durante más de 24 horas.
- Evitar el consumo de leche no pasteurizada, ya que los lácteos no pasteurizados pueden contener Toxoplasma.
- Beber agua embotellada.
- Lavar e higienizar bien frutas y verduras con productos aptos para la higiene alimentaria.



### 3. Sustancias que se deben evitar o tomar con precaución



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



### 3. Sustancias que se deben evitar o tomar con precaución

- **Tabaco.** Se debe recomendar a las mujeres embarazadas o que planifiquen quedarse embarazadas que **abandonen por completo el consumo de tabaco.**
- **Alcohol.** No consumir bebidas alcohólicas ni productos que lleven alcohol. **Cualquier consumo conlleva un riesgo para el desarrollo del feto.**
- **Bebidas energéticas.** Si el contenido en cafeína es superior a 150 mg/l deberán presentar la mención “Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia”



### 3. Sustancias que se deben evitar o tomar con precaución

- **Cafeína.** Se recomienda moderar el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, chocolate, bebidas de cola, yerba mate...). En mujeres embarazadas sanas una ingesta de hasta 300 mg de cafeína/día no se asocia con efectos adversos sobre la reproducción.
- **Edulcorantes.** No se recomienda el consumo de ciclamato, la sacarina y las hojas crudas de estevia, sus infusiones o extractos durante el embarazo.
- **Bebidas azucaradas** como zumos o refrescos, por su **aporte de gran cantidad de azúcares libres**.



## 4. Salidas a comer fuera en el embarazo



## 4. Salidas a comer fuera en el embarazo

- Se recomienda **extremar la precaución** en el consumo de alimentos de los que no se pueda certificar su procedencia.
- Se recomienda **evitar** el consumo de quesos blandos y **frescos** que están **hechos con leche sin pasteurizar** y alimentos listos para comer, como salchichas o carnes frías por el riesgo de listeriosis.
- Se recomienda tener **especial precaución** con el consumo de **frutas y verduras** que puedan tener un lavado insuficiente por el riesgo de toxoplasmosis y evitar el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...).



## 4. Salidas a comer fuera en el embarazo

- Se recomienda evitar el consumo de huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- Se recomienda evitar pescado crudo (tipo sushi, sashimi, ceviche, carpaccios), pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- Se aconseja consumir los zumos recién exprimidos, no los preparados con antelación y conservados.



# Bibliografía

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm) (acceso 07/06/2024)
- Bailón Uriza R, Ayala Méndez JA, Cavagnari BM, Celis González C, Chapa Tellez R, Chávez Brambila J, Espinosa-Marrón A, Lira Plascencia J, López Alarcón MG, López García R, Maldonado Alvarado JD, Molina Segui F, Montoya Cossio J, Méndez Trujeque J, Nolasco Morán V, Sirahuén Neri Ruz E, Peralta Sánchez AE, Santa Rita Escamilla MT, Tena Alavez G, Riobó Serván P, Laviada Molina H. Edulcorantes no calóricos en la mujer en edad reproductiva: documento de consenso [Non-caloric sweeteners in women of reproductive age - A consensus document]. Nutr Hosp. 2020 Feb 17;37(1):211-222. Spanish. doi: 10.20960/nh.02870. PMID: 31960692.
- Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2014.
- Manual de Endocrinología y nutrición. Sociedad española de endocrinología y Nutrición.



**¡Muchas gracias!**