

# SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL EMBARAZO

María José Sánchez Gómez. Enfermera Obstétrico- Ginecológica (Matrona)

## INTRODUCCIÓN

La alimentación durante el embarazo debe ser adecuada para que se produzca un desarrollo óptimo de la gestación. Se conoce con las siglas de ETAS, a las enfermedades transmitidas por los alimentos que están contaminados por microorganismos (bacterias, virus, parásitos), toxinas o productos químicos nocivos. Algunas de las patologías alimentarias a las que se refieren son la toxoplasmosis, listeriosis, salmonella y campylobacter. El contagio de algunas de ellas durante el embarazo puede acarrear importantes consecuencias sobre éste y el feto. Los efectos que pueden ocasionar son principalmente aborto, partos prematuros, malformaciones fetales y neonato portador de la enfermedad.

Los estudios han demostrado que una adecuada información higiénico - dietética a las embarazadas se relaciona con una disminución del riesgo de contagio. De ahí la importancia que tiene, que los profesionales que trabajan prestando cuidados a la gestante, realicen una adecuada educación sanitaria como medida preventiva.

## OBJETIVO

Transmitir información acerca de las medidas higiénico - dietéticas recomendadas durante el embarazo para la prevención del contagio de ETAS.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se realiza una revisión bibliográfica a través de libros de textos, internet y bases de datos tales como Pubmed, Medline, Cochrane... para obtener información acerca de las medidas higiénico - dietéticas recomendadas para la prevención de ETAS.

## RESULTADO



Evitar la ingesta de productos lácteos NO pasteurizados



Evitar el consumo de patés y productos ahumados



Evitar la ingesta de carnes, pescados y huevos crudos o poco cocinados



Cocinar a más de 66°C los productos crudos y precocinados



Mantener adecuadamente conservados (refrigerados o congelados a -20°C) los alimentos crudos y cocinados



Lavar adecuadamente las frutas y verduras antes de su consumo



Lavado exhaustivo de manos con agua y jabón tras manipular carne cruda



Limpieza de los instrumentos de corte tras su uso



Uso de guantes para realizar trabajos de jardinería



Evitar contacto directo con gatos y sus excrementos

## CONCLUSIONES

Aunque se desconoce la tasa exacta del padecimiento de ETAS durante el embarazo en España, en estudios realizados en Europa han demostrado que una adecuada información sobre hábitos higiénico - dietéticos se relaciona con un descenso del riesgo de contagio.

La educación sanitaria forma parte de la labor asistencial, y por tanto, debe estar presente desde la primera consulta de atención a la gestante. Es fundamental, transmitir tanto a los profesionales sanitarios como a las embarazadas, las recomendaciones a llevar a cabo durante la gestación para prevenir el contagio de ETAS a través de charlas de educación para la salud, folletos explicativos y de otros medios formativos e informativos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALLERBERGER F., WAGNER M. Listeriosis: a resurgent foodborne infection. Clin Microbiol Infect. 2010; 16: 16 – 23.
- WILLIAMSON C.S. Nutrition in pregnancy. British Nutrition Foundation. Nutrition Bulletin. 2006; 31: 28 – 59.
- RUIZ LOPES FM., GONÇALVES DD., MITSUKA – BREGANO R., LEMOS FREIRE R., NAVARRO IT. Toxoplasma gondii infection in pregnancy. BJID. 2007; 11 (5) : 496- 506.