

# Seguridad alimentaria en la embarazada

Orellana Reyes M, Fernández García N, Avalos Giménez S

**RESUMEN:** La alimentación constituye un factor clave para un adecuado desarrollo y crecimiento fetal así como para la salud de propia mujer embarazada, mediante la promoción de hábitos saludables a través de una alimentación equilibrada y de la prevención de determinadas infecciones que pueden ser transmitidas al feto a través de la alimentación las cuales pueden causar malformaciones fetales, amenaza de parto pre-termino y abortos

**INTRODUCCION:** las mujeres embarazadas y los fetos son especialmente vulnerables a los peligros de origen químico y microbiológico. Durante el embarazo se producen cambios hormonales que disminuyen la función del sistema inmunitario de la madre y, consecuentemente, aumenta la susceptibilidad a los patógenos transmitidos por los alimentos. También hay contaminantes químicos, como el metilmercurio, que los alimentos pueden vehicular y que pueden causar daños al feto

**OBJETIVO:** Nos planteamos como objetivo revisar las recomendaciones actuales sobre alimentación en la embarazada para prevención patógenos y contaminantes transmitidos a través de los alimentos

**MATERIAL Y METODO:** Revisión bibliográfica en las bases de datos PUBMED, COCHRANE PUS, durante 2010-2014



## Resultados

De acuerdo con los datos del informe de las zoonosis transmitidas por los alimentos, 2007 (ACSA, 2010) los principales microorganismos patógenos de riesgo son:

Listeria, Salmonella, Toxoplasma, Campylobacter y E. coli. El estudio de contaminantes químicos en dieta total elaborado por la ACSA de forma continuada desde el año 2000 ha identificado a las mujeres de edad entre 18 y 65 años como grupo vulnerable a la exposición al metilmercurio.

Los lácteos deben

ser preferentemente desnatados, y hay que evitar los quesos frescos o de pasta blanda (feta, camembert, mascarpone, brie, requesón, queso de Burgos), elaborados con leche cruda, (no pasteurizada) porque pueden contener Listeria

-Reducir al mínimo consumo hígado; ternera cerdo cordero (puede contener altos niveles de vitamina A).

-Es importante respetar las fechas de caducidad de los alimentos que se mantienen refrigerados, especialmente los embutidos poco curados y no consumir pates refrigerados y pescado ahumado. Listeria monocytogenes crece a temperaturas de refrigeración

-La embarazada no debe comer crudo (calentar a más de 65 grados) ningún alimento de origen animal, carnes, como huevos, marisco, pescado (sushi) y carne (carpaccio). Hay que extremar la higiene después de manipular alimentos crudos. (salmonella, toxoplasmosis)

-No se debe tomar ningún alimento elaborado con carne cruda (embutido, jamón no ser que se congelen a -20 grados durante 24h)

-La fruta y la verdura deben constituir una parte importante en la dieta de la embarazada. Se deben limpiar con agua abundante cuando se coman crudas, puesto que pueden vehicular microorganismos patógenos.

-Pescado con niveles relativamente altos de metilmercurio, como el tiburón, pez espada y marlín (el mercurio puede afectar el sistema nervioso del feto).

-Además se debería limitar el consumo de atún a no más de dos latas de tamaño medio o un filete de atún fresco a la semana, y el de cafeína a < 200-300 mg al día.

-Si se ha de recalentar algún alimento precocinado, se debe mantener tiempo suficiente y alcanzar temperaturas de 65 grados tiempo suficiente y alcanzar temperaturas superiores a 65°C.

## CONCLUSIONES

Dentro de los cuidados de la embarazada aparte de la suplementación vitamínica recomendada (ácido fólico, yodo), es muy importante hacer hincapié en la prevención de estas enfermedades para asegurar un correcto desarrollo y crecimiento fetal además de promoción de salud

## Bibliografía

1 Antenatal care: routine care for the healthy pregnant woman National Institute for Health and Clinical Excellence - Clinical Guidelines 2008.