

Es importante tener cuidado al escoger sus alimentos durante el embarazo. Descubra qué alimentos son seguros para su consumo y cuáles hay que evitar. La tabla al final de este documento brinda información más detallada sobre alimentos de cada grupo alimenticio.

Alcohol

Es mejor evitar el alcohol por completo durante el embarazo, ya que puede hacer daño a su bebé. Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo.

Si necesita ayuda para dejar de beber, hable con su médico/a, partera u obstetra.

Cafeína

Es posible que beber demasiada cafeína aumente el riesgo de aborto espontáneo o que el peso de su bebé sea bajo al nacer. Debe limitar su consumo de cafeína a 200 mg al día. Esto es aproximadamente:

- 1 a 2 tazas de café exprés
- 2 a 3 tazas de café instantáneo
- 3 a 5 tazas de té (dependiendo de la intensidad), chocolate caliente o bebidas de cola.

Las bebidas energéticas como el Red Bull y V contienen cafeína o guaraná (otra fuente de cafeína). Es mejor no tomar estas bebidas durante el embarazo.

El mercurio y el pescado

La mayoría de los pescados tienen nutrientes esenciales para el cerebro de su bebé y el desarrollo de su sistema nervioso, como aceite de omega-3 y yodo.

Se recomienda consumir de 1 a 3 porciones de pescado a la semana. Las latas pequeñas de atún y salmón tienen menos de la mitad de una porción y es seguro comerlas varias

veces a la semana.

Sin embargo, algunos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio, el cual puede ser dañino para su bebé, tales como:

- tiburón (*flake*)
- marlín
- pez espada *broadbill*
- pez espada
- pez reloj anaranjado
- pez gato

Consulte la tabla "alimentos seguros" para más información sobre estos tipos de pescado.

Otros productos del mar tales como mariscos y crustáceos (por ejemplo, camarones, gambas) generalmente tienen niveles más bajos de mercurio y son seguros para usted, a menos que los consuma en cantidades muy grandes.

La vitamina A y el hígado

El hígado tiene altos niveles de un tipo de vitamina A llamado retinol. Este puede ser dañino para los bebés en desarrollo. Limite el consumo de hígado a muy pequeñas cantidades, no más de 50 gramos a la semana.

Otros alimentos que contienen vitamina A son seguros.

Los multivitamínicos para el embarazo contienen una forma de vitamina A segura llamado betacaroteno. Sin embargo, los

multivitamínicos regulares que no están hechos para el embarazo podrían contener retinol. Consulte con un farmacéutico si no está seguro/a.

Contaminación de alimentos

Algunas bacterias (gérmenes) que causan intoxicación alimentaria pueden causar problemas durante el embarazo. Puede reducir el riesgo manteniendo la limpieza, manipulando los alimentos de manera segura y evitando alimentos de alto riesgo.

Listeria

La bacteria de la listeria puede contaminar los alimentos y causar una infección parecida a la gripe. Durante el embarazo, esta infección puede transferirse al bebé y causar aborto espontáneo, mortinato o nacimiento prematuro. Las infecciones de listeria son poco comunes, pero pueden ser peligrosas para usted y para su bebé. Para reducir el riesgo de infección:

- lávese bien las manos y use utensilios limpios al preparar alimentos
- consuma alimentos recién preparados siempre que sea posible
- lave las frutas y verduras crudas cuidadosamente
- evite los alimentos de alto riesgo, tales como:
 - alimentos precocinados refrigerados que puedan haber estado almacenados por un largo tiempo
 - paté
 - pollo cocido frío, embutidos como jamón o salami, a menos que hayan sido recalentados a altas temperaturas, como en una pizza
 - ensalada de col (*coleslaw*), ensaladas, cóctel/ensalada de frutas, a menos que sepa que están recién hechas
 - quesos blandos como brie, camembert, ricotta, feta y queso azul; pero los

quesos blandos en plattillos cocinados son seguros

- helado suave y productos lácteos que no hayan sido pasteurizados (un proceso que mata las bacterias en los alimentos)
 - pescados y mariscos sin cocinar y camarones/gambas precocinados; los pescados y mariscos recién cocinados o enlatados son seguros
- Al cocinar o recalentar alimentos, asegúrese de que la comida esté muy caliente y produzca vapor, ya que el calor mata la listeria.

Salmonela

La intoxicación por salmonela puede provocarle náuseas, vómito, diarrea y fiebre. En raros casos, puede ocasionar un aborto espontáneo. Para prevenir la intoxicación por salmonela:

- No coma huevos crudos o que no estén bien cocidos (con la yema líquida).
- Evite los alimentos que contengan huevo crudo.
- Evite usar huevos que tengan el cascarón quebrado.
- Evite las semillas de ajonjolí y sus productos, incluyendo *tahini*, *halva* y *hummus*. Las semillas de ajonjolí que han sido procesadas con calor son seguras para su consumo.

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una infección que puede dañar el cerebro y los ojos de los bebés. Puede encontrarse en la carne cruda y las heces de gato (caca). Para reducir el riesgo de infección:

- Cueza bien la carne.
- Lave las frutas y verduras cuidadosamente.
- Use guantes de goma al tocar arena de gato.
- Lávese bien las manos después de trabajar en el jardín o tocar a las mascotas.

Consejos para el manejo seguro de los alimentos

- Lávese las manos antes de preparar o consumir alimentos.
- Use tablas de picar limpias y separadas para evitar mezclar alimentos crudos y cocinados.
- Asegúrese de que los alimentos cocinados estén totalmente cocidos.
- Refrigere la comida caliente en cuanto deje de producir vapor; no la deje en la barra de la cocina a enfriar durante demasiado tiempo.
- Consuma los alimentos que haya sacado del refrigerador lo más pronto posible, de preferencia en el transcurso de las siguientes 2 horas y definitivamente no más de 4 horas después. Si algún alimento ha estado fuera del refrigerador durante 4 horas o más, tírelo a la basura.
- Consuma las sobras de comida a más tardar 24 horas después y caliéntelas hasta que estén muy calientes.
- Mantenga el refrigerador limpio y a menos de 5 grados.
- Tape los alimentos que guarde.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o en el horno de microondas, nunca a temperatura ambiente.
- Mantenga la carne cruda en el refrigerador debajo de otros alimentos para prevenir que el jugo caiga sobre estos.
- Guarde los huevos en el refrigerador.
- Consulte las fechas de "consumo preferente" y "útese antes de" en sus alimentos y siga las instrucciones de almacenaje. Si tiene dudas, tírelo a la basura.

Más información

Estándares alimenticios Australia Nueva Zelanda

Mercurio en pescado
foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

Better Health Channel (Canal para una mejor salud)

Toxoplasmosis
betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

Embarazo, nacimiento y su bebé

Dieta saludable durante el embarazo
pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

Servicio para mujeres sobre el alcohol y las drogas

Royal Women's Hospital
Lunes a viernes 8.30 a. m. – 5.30 p. m.
Tel: (03) 8345 3931
Correo electrónico: wads@thewomens.org.au

En el sitio web del hospital Royal Women's

Uso del alcohol durante el embarazo y la lactancia
thewomens.r.worldssl.net/images/uploads/fact-sheets/Alcohol-2021.pdf

Apoyo para la violencia intrafamiliar

1800 Respect National Helpline

Apoyo para personas afectadas por agresiones sexuales, violencia doméstica o intrafamiliar y maltrato.
1800 737 732 (servicio de apoyo de las 24 horas)
1800respect.org.au

¿Necesita intérprete?



Si necesita intérprete, puede solicitar uno/a.

Alimentos seguros durante el embarazo:

Qué comer y qué evitar

	Qué comer	Qué evitar	Qué limitar
Carne fresca y pollo	<p>Carne y pollo completamente cocinados. Guarde las sobras en el refrigerador y úselas a más tardar 24 horas después, asegúrese de recalentarlas muy bien antes de comerlas.</p> <p>El pollo cocinado para llevar es seguro si ha sido cocinado recientemente y sigue caliente. Guarde las sobras en el refrigerador lo más pronto posible, o en el transcurso de las siguientes 2 horas. Recaliente muy bien y consuma a más tardar en el transcurso de 24 horas.</p>	<p>No coma carne cruda o que no esté bien cocida.</p>	
Hígado			<p>Limite el hígado a 50 gramos a la semana, ya que contiene altas cantidades de vitamina A (retinol).</p>

<p>Carnes frías, paté y pasta de carne o pescado</p>	<p>La carne procesada es segura para su consumo si está completamente cocida, muy caliente (que produzca vapor) y se come poco tiempo después de haber sido preparada, como en una pizza.</p> <p>El paté, la pasta de carne o pescado en latas o tarros son seguros para el consumo a temperatura ambiente hasta que se abran. Póngalos en el refrigerador después de abrirlos.</p>	<p>No coma alimentos listos para el consumo empacados o sin empacar, tales como jamón, salami, pollo precocinado o rollo de pollo, a menos que hayan sido recalentados y estén muy calientes.</p> <p>No suponga que los embutidos recién rebanados de la salchichonería son más seguros que la preempacados. Pueden haber sido contaminados con el rebanador.</p> <p>No consuma carnes frías, pollo o pavo de tiendas de sándwiches o cafés.</p> <p>Evite el paté que necesita refrigerarse antes de abrirse.</p>	
---	---	---	--

<p>Pescados y mariscos</p>	<p>El pescado fresco y cocido es seguro, pero hay otros alimentos que debe limitar (vea la columna "Qué limitar")</p> <p>Se recomiendan 1 a 3 porciones de pescado a la semana. El tamaño de una porción es 150 gramos.</p> <p>Una lata pequeña de atún es media porción, así que puede comer varias latas a la semana.</p> <p>También puede comer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos y crustáceos recién cocinados; por ejemplo, gambas/camarones, langosta. • Mariscos enlatados, incluyendo ostras y mejillones ahumados. • Sushi recién hecho que no contenga mariscos crudos o ahumados. 	<p>Gambas/camarones precocidos ya que quizás no hayan sido preparados recientemente.</p> <p>Pescados y mariscos sin cocinar o ahumados, como salmón ahumado, excepto enlatados.</p> <p>Pescado o mariscos crudos.</p> <p>Sushi con marisco crudo o ahumado, o sushi que no haya sido preparado recientemente.</p>	<p>Limite el consumo de los siguientes pescados a solo una vez cada dos semanas, y no coma otro tipo de pescado durante ese periodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiburón (<i>flake</i>) • pez espada • pez espada <i>broadbill</i> • marlín. <p>Limite el consumo de estos tipos de pescado a únicamente una vez por semana, y no coma otro tipo de pescado durante ese periodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pez reloj anaranjado • pez gato.
-----------------------------------	--	---	---

<p>Lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Crema • Suero de leche • Natilla • Helado (no helado suave) • Quesos firmes • Queso procesado • Queso crema • Queso untable • Queso cottage (siga las instrucciones de almacenamiento en el empaque) • Paneer. 	<p>Leche y lácteos sin pasteurizar.</p> <p>Helados suaves y malteadas preparadas con helado suave, porque es posible que la máquina dispensadora no haya sido limpiada bien.</p> <p>Los siguientes quesos, a menos que sean parte de un platillo cocinado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • brie • camembert • ricotta • feta • queso azul. 	
<p>Huevos</p>	<p>Huevos que estén cocidos hasta un punto en el que la yema se espese.</p>	<p>Huevos crudos o con la yema líquida.</p> <p>Alimentos que contengan huevo crudo, tales como <i>mousse</i>, ponche de huevo, mayonesa casera, aioli, ensalada César en restaurantes.</p> <p>Probar mezcla para pasteles sin cocinar que contenga huevo.</p>	
<p>Verduras y hierbas</p>	<p>Verduras frescas cocidas (lávelas antes de cocerlas).</p> <p>Verduras enlatadas y congeladas.</p> <p>Ensaladas frescas preparadas, excepto aquellas que tengan alfalfa cruda, germinado de soya o brotes de guisante.</p>	<p>Las ensaladas preparadas en barras de ensaladas o bufés podrían no estar frescas.</p> <p>Semillas germinadas tales como la alfalfa, el germinado de soya o brotes de guisante, a menos que estén bien cocidas.</p>	

	Qué comer	Qué evitar	Qué limitar
Fruta	<p>Todas las frutas son seguras excepto las frutas que se venden ya picadas en las tiendas.</p> <p>Si come frutas enteras, lávelas antes del consumo.</p> <p>Compre el melón entero y limpie la cáscara antes de cortarlo.</p>	<p>Fruta previamente picada que se vende en las tiendas, especialmente el melón.</p> <p>Jugos/zumos y licuados de fruta de cafés y barras de jugos porque usan fruta prepicada, y sus máquinas de hacer jugo pueden ser difíciles de limpiar.</p>	
Mayonesa y dips	<p>La mayonesa que se vende en las tiendas es segura si la guarda en el refrigerador y sigue las instrucciones de almacenamiento.</p>	<p>La mayonesa casera y preparada en cafés puede contener huevo crudo.</p> <p>Dips que contengan queso feta o ricotta.</p>	
Productos de soya	<p>Todos los productos de soya como el tofu, la leche de soya y el yogur son seguros.</p>		
Semillas de ajonjolí	<p>Los productos de ajonjolí que han sido calentados, como el aceite de ajonjolí o las semillas de ajonjolí en productos horneados, como el pan.</p>	<p>Las semillas de ajonjolí y los productos de ajonjolí hechos de ajonjolí molido o con semillas enteras, como <i>tahini</i>, <i>halva</i> o <i>hummus</i>.</p>	
Alimentos enlatados y embotellados	<p>Todos son seguros, solo siga las instrucciones de almacenaje después de abrirlos.</p>		

<p>Comida de restaurantes y para llevar</p>	<p>Elija comida que haya sido cocinada recientemente y asegúrese de que la comida esté bien caliente.</p>	<p>Comida precocinada si sospecha que ha estado guardada durante mucho tiempo.</p> <p>Barras de ensalada y bufés.</p> <p>Sushi con marisco crudo o ahumado, o sushi que no haya sido preparado recientemente.</p>	
<p>Sobras</p>	<p>Consuma los alimentos fríos en el transcurso de las 4 horas posteriores a la preparación, a menos que hayan estado refrigerados.</p> <p>Las sobras cocinadas son seguras si las refrigera tan pronto como dejen de producir vapor. Consúmalas a más tardar un día más tarde y después de haberlas calentado bien. O congélelas y recalientelas después.</p>		
<p>Bebidas</p>	<p>Los endulzantes artificiales son seguros si se usan con moderación.</p>	<p>Alcohol</p> <p>Bebidas energéticas que contengan guaraná o cafeína como V, Red Bull, Mother.</p>	<p>Limite el consumo de bebidas con cafeína a 200 miligramos al día, o</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 tazas de café estilo exprés • 3 tazas de café instantáneo • 4 a 5 tazas de té, chocolate caliente o bebidas de cola.

Aviso legal: Esta hoja de información solo ofrece información general. Para información específica para sus necesidades o las de su bebé, busque asesoría de su profesional de salud. The Royal Women's Hospital no acepta ninguna responsabilidad por pérdidas o daños que surjan por guiarse en esta hoja informativa en lugar de acudir con un/a profesional sanitario. Si usted o su bebé requieren de atención médica urgente, contacte a su sala de emergencias más cercana.