

¿Qué podemos comer sin riesgo durante el embarazo?

Imprime y ten a mano esta lista para hacer la compra o preparar alimentos.

CLAVES:  Consumo sin restricciones.  Tener en cuenta las pautas para un consumo seguro.  Evitar su consumo.

1

Alimento		Recomendaciones	
	Pescado crudo	Tipo "sushi", "sashimi", ceviche, carpaccios...	
	Marisco crudo	Por ejemplo, ostras, almejas o mejillones...	
	Ahumado refrigerado o marinado	--	 <i>Sólo consumirlo tras un tratamiento térmico que alcance al menos 71°C.</i>
	Especies que pueden tener alto contenido en mercurio	Pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.	
	Pescado y marisco cocinado	Resto de especies	

Alimento		Recomendaciones	
<p>Lácteos</p>   	Quesos	Rallados o loncheados.	 <p>Sólo los loncheados o rallados en el momento del consumo.</p>
	Quesos	Frescos o de pasta blanda: quesos tipo Brie, Camembert, Burgos, latinos, mozzarella, quesos azules...	 <p>No consumir si la etiqueta indica que se han elaborado a partir de leche cruda. Consumir rápidamente tras la apertura del envase.</p>
	Quesos	Duros: cheddar, manchego curado, parmesano...	 <p>Conservar en frigorífico. Quitar la corteza de todos los quesos.</p>
	Nata	Montada, sin montar, cremas y similares.	 <p>Consumir sólo si es Industrial, como máximo 2 días tras la apertura.</p>
	Mantequilla	--	 <p>Conservar en frigorífico.</p>
	Leche	UHT.	
	Leche	Pasteurizada.	 <p>Consumir como máximo 2 días tras la apertura.</p>
	Yogures	--	
Helados		 <p>Salvo que la etiqueta indique que se han elaborado a partir de leche cruda.</p>	

Alimento		Recomendaciones	
Frutas y vegetales 	Frutas y hortalizas crudas	Piezas de fruta, lechuga...	 <p><i>Pelarlas o lavar e higienizar previamente: se puede utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de 4 gotas por litro de agua. Sumergir las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después realizar un enjuagado abundante con agua potable.</i></p>
	Frutas y hortalizas crudas	Ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa. Brotes crudos (soja, alfalfa...)	
	Hierbas aromáticas	Por ejemplo: pererejil o albahaca fresca.	 <p><i>Lavar e higienizar antes de utilizar.</i></p>
	Frutas y hortalizas congeladas	--	 <p><i>Cocinar adecuadamente antes de su consumo.</i></p>
	Zumos	Recién exprimidos o zumos envasados pasteurizados.	
Panes y cereales 	Panes y bollería	Cualquier tipo, sin relleno	
	Panes y bollería	Con relleno de crema, nata.	 <p><i>Consumirlos cuando el relleno proceda de un envase industrial recién abierto.</i></p>
	Cereales	Cereales de desayuno, arroz, pasta y similares.	

Alimento		Recomendaciones		
Huevos 	Cocinados	Fritos, cocidos, horneados...		
	Crudos	Por ejemplo: salsas y mayonesa caseras, helados caseros, tiramisú, mousses, merengues y pasteles caseros, ponches de huevo...		
Carne 	Cocinada	Carne de vacuno, cerdo, pollo, ovino: filetes, carne picada, salchichas y similares.		<i>Debe cocinarse al menos a 71°C (que no se observen jugos al corte, que cambien el color en el centro). Consumir recién hecho o como máximo tras 2 días (conservada en nevera).</i>
	Productos cárnicos crudos curados	Chorizo, salchichón, salami, jamón curado...		<i>Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis (consulta al médico) evita su consumo.</i>
	Productos cárnicos loncheados	Jamón cocido, pavo cocido, mortadela, fiambre...		<i>Sólo los loncheados en el momento del consumo. Pueden consumirse después de cocinarse al menos a 71°C (en croquetas, rehogados, pizzas...).</i>
	Cruda o poco hecha	Carpaccio, carne que libera jugos al corte.		<i>No consumirla, no tocarla y evitar que contamine otros alimentos o superficies. Lavarse adecuadamente las manos tras tocarla.</i>
	Patés	--		<i>No consumir los que se venden para conservar refrigerados.</i>

Alimento		Recomendaciones	
<p>Otros</p> 	Sobras de comidas	--	 <p>Refrigerar lo antes posible en recipientes cerrados y calentar adecuadamente antes de su consumo (75°C). Desecharlas después de 2 días.</p>
	Alimentos preparados	Sándwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.	
	Bebidas alcohólicas	--	
	Complementos alimenticios	Por ejemplo, a base de vitaminas y minerales.	 <p>Sólo bajo recomendación del médico.</p>
	Cafeína	Café, té, bebidas de cola, bebidas “energéticas”, yerba mate...	 <p>Con moderación.</p>