



Para evitar posibles infecciones alimentarias

La Comunidad difunde una lista de alimentos seguros para mujeres embarazadas

- La página www.madrid.org/seguridadalimentaria incluye un descargable con consejos de alimentos para gestantes

1 de mayo de 2016.- La Consejería de Sanidad, a través de la Dirección General de Salud Pública, ha elaborado una serie de recomendaciones de consumo seguro y preparación de alimentos adecuados durante el embarazo, que se encuentran disponibles en la web www.madrid.org/seguridadalimentaria, donde se incluye un documento descargable para su impresión y fácil manejo, que detalla consejos sobre la ingesta de los principales alimentos.

Sanidad recuerda que durante la gestación, y debido a los cambios hormonales, disminuye la inmunidad de la mujer y puede aumentar el riesgo de contraer una infección alimentaria. La prevención de estas infecciones es sencilla y se basa en mantener correctas pautas higiénicas durante la preparación de alimentos y evitar ciertos productos durante el embarazo.

Sanidad insiste en incrementar la precaución en la manipulación de alimentos: mantener una correcta higiene de manos en el contacto con cuchillos y utensilios; lavarse las manos después de tocar carnes crudas; enjuagar e higienizar las verduras y frutas que se consuman crudas, cocinar suficientemente la comida y respetar sus condiciones de conservación.

Asimismo, Sanidad informa en la página web sobre los alimentos que conviene no ingerir durante el embarazo para evitar posibles infecciones o por su posible toxicidad química (por ejemplo, pescados grandes ante la posibilidad de que contengan mercurio). La mujer gestante debe evitar ingerir carnes poco cocinadas, ciertos ahumados o quesos no elaborados con leche pasteurizada, entre otras recomendaciones.

INFECCIONES ALIMENTARIAS

La Dirección General de Salud Pública indica que hay ciertas bacterias que son relativamente frecuentes en los alimentos como el *Campylobacter* y la *Salmonella*, que causan problemas intestinales.



También, durante el embarazo hay que tener cuidado con la bacteria *Listeriosis* o la toxoplasmosis (infección que genera un parásito). Estas pueden generar ocasionalmente enfermedades con consecuencias que pueden ser graves, de ahí la conveniencia de informar a las embarazadas sobre los consumos seguros de alimentos.

