

¿Qué comer y no comer cuando está embarazada?

Durante el embarazo, la futura mamá debe consumir alimentos adaptados, para evitar las intoxicaciones alimentarias y para proteger a su bebé.



Reemplazar...

Carnes o aves crudas o no suficientemente cocinadas

Ej.: tártaro, carne poco hecha, salchichas



Hígado

Pescados y mariscos crudos

Ej.: sushi, tártaro, ceviche

Pescados y mariscos ahumados refrigerados

Ej.: salmón ahumado

Pescados grandes (que contienen mucho mercurio)

Ej.: atún*, tiburón, pez espada, marlin

*El atún claro en conserva es seguro

Huevos crudos o parcialmente cocinados

Ej.: yemas líquidas, postres de mousse caseros, merengue, vinagreta César casera, mayonesa casera, masa de repostería cruda



Charcutería

Ej.: carne en lonchas para sándwich, jamón, tocineta, mortadela

Patés para untar refrigerados

Ej.: paté de hígado refrigerado, chicharrones



Frutas y verduras frescas no lavadas

Brotos crudos

Ej.: granos germinados, alfalfa, brotes de rábano

Quesos:

- blandos (Ej.: camembert, brie, feta)
- semi-blandos (Ej.: St-Paulin, havarti)
- azules



Por...

Carnes y aves suficientemente cocinadas

Consulte las [Temperaturas de cocción segura del Ministerio de Salud de Canadá](#) (únicamente en francés e inglés)

No se recomienda el consumo de hígado durante el embarazo

Pescados y mariscos cocinados

Ej.: ostras, almejas y mejillones, cocinadas hasta que se abran



Pescados y mariscos ahumados cocinados o que deban refrigerarse una vez abiertos

Pescados pequeños ricos en omega-3

Ej.: trucha, salmón, caballa, sardinas, arenques



Huevos bien cocinados (la yema debe estar sólida)

Alimentos a base de huevos pasteurizados

Ej.: huevos y claras líquidas para recetas a base de huevos crudos

Charcutería calentada hasta que eche humo



Charcutería seca y salada

Ej.: salami, pepperoni

Patés refrigerados únicamente recién abiertos

Ej.: paté de hígado en conserva

Frutas y verduras frescas lavadas con agua y con un cepillo si tienen la piel firme



Brotos cocinados o en conserva

Quesos:

- firmes pasteurizados (Ej.: cheddar, gouda)
- duros (Ej.: parmesano, romano)
- frescos pasteurizados (Ej.: fresco, ricotta)
- para fondues o para untar, pasteurizados



Quesos cocinados

¿Y qué pasa con las bebidas?

Reemplazar estas bebidas riesgosas...

Leche cruda o no pasteurizada

Jugos de fruta no pasteurizados

Bebidas alcohólicas

Kombucha

Bebidas energéticas

Tisanas a base de:

manzanilla, hojas de aloe, tusilago, bayas de enebro, poleo-menta, corteza de cáscara sagrada, gran consuelda, té del Labrador, sasafrás, raíz de rumex obtusifolius, lobelia y hojas de sena, etc.

Por estas bebidas seguras

Leche pasteurizada

Jugos de fruta pasteurizados o calentados hasta el punto de ebullición

Bebidas sin alcohol

Ej.: cócteles sin alcohol, aguas con aromas, agua con gas

Tisanas* a base de:

corteza de naranja y cítricos, jengibre, escaramujo

* Consumir con moderación (2 a 3 tazas al día)

Cafeína

El consumo de cafeína debería verse **limitado a 300 mg por día**. Esto equivale a dos tazas de café (500 ml) o 6 tazas de té (1,5 l).

Existen diversos alimentos que contienen cafeína, lo que deberá tomarse en cuenta.

Alimentos	Cafeína
1 taza de café filtrado (250 ml)	100 a 200 mg
1 taza de café instantáneo (250 ml)	50 a 100 mg
1 café espresso (30 ml)	40 mg
1 taza de té (250 ml)	50 mg
1 lata de bebida gaseosa (355 ml) Ej.: Cola	40 mg
1 taza de leche con chocolate (250 ml)	5 mg
1 cuadrito de chocolate negro (45 g)	30 mg

