*Recuerda* seguir las cuatro normas para manipular alimentos con seguridad.

### *Limpiar*

L vate las manos antes y despu s de manipular alimentos.

### *Cocinar*

Cuece los alimentos a una temperatura que llegue a los 75 C en su interior.

### *Separar*

Evita el contacto de los alimentos crudos con los cocinados.

### *Enfriar*

Prepara los alimentos poco antes de consumirlos. No los dejes a temperatura ambiente durante m s de dos horas.

*Más información:*
*acsa@gencat.cat*

CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
**Departament de Salut**

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

SCOG Societat Catalana d'Obstetrícia i Ginecologia

Associació Catalana de Llevadores
llevadores@llevadores.org

hospital SANT JOAN DE DÉU
UNIVERSITAT DE BARCELONA

INSA UB

acv www.acvglobal.com

*Los profesionales sanitarios están cerca de ti.*

**Escucha sus consejos y, en caso de duda, ponte en contacto con ellos.**

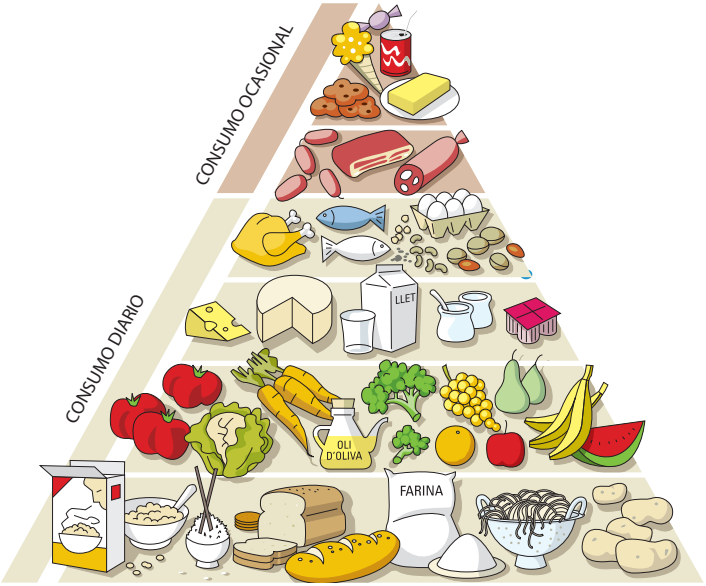
# Durante el embarazo, alimentos seguros *¡más que nunca!*

**Sanitat** Respon **24 hores**
**902 111 444**

junts, aliments amb garantia

Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana de Seguretat Alimentària**

## Durante el embarazo, es necesario, m  s que nunca, seguir una alimentaci  n saludable.




Una alimentaci  n adecuada contribuir  a un buen desarrollo del feto.

1. **Come fruta, verdura, hortalizas, legumbres, frutos secos y farin  ceos preferentemente integrales** (pan, pasta, arroz, patatas), as  como cantidades moderadas de carne, pescado, huevos y l  cteos.

2. **Reparte la ingesta diaria en cinco o seis comidas**; te ayudar  a sentirte mejor. **No es necesario  comer por dos .**

3. **Bebe preferentemente agua** (de cuatro a ocho vasos al d a aproximadamente). **No consumas bebidas alcoh  licas.** El consumo de alcohol puede afectar al desarrollo normal del feto.

4. **Modera el consumo de sal,** y usa sal yodada.

5. **Come cinco raciones al d a de fruta y verdura.** Cuando las comas crudas, l m- pialas bien con agua abundante.

6. **Come pescado dos veces a la semana,** que aporta omega-3, necesario para el buen desarrollo del feto, pero no consumas grandes peces predadores como el pez espada o emperador y el at  n por su contenido en mercurio.

7. **Toma l  cteos preferentemente desnatados, pero evita los quesos frescos o de pasta blanda** (feta, camembert, mascarpone, brie, reques  n, queso de Burgos), si la etiqueta indica que han sido elaborados con leche cruda, porque pueden contener *Listeria*, un microorganismo que puede provocar da- os graves al feto o al reci  n nacido.

8. **Cocina suficientemente las carnes y el pollo,** y evita que queden partes crudas ya que la carne cruda puede contener toxoplasma, el par  sito que causa la toxoplasmosis, una enfermedad que puede afectar al desarrollo del feto.

9. **Respeta las fechas de caducidad de los alimentos que se mantienen refrigerados,** especialmente de los embutidos poco curados, y evita pat  s refrigerados y pescado ahumado. *Listeria* puede crecer en estos alimentos.

10. En general, **no comas crudo** ning  n alimento de origen animal, como huevos, marisco, pescado (*sushi*) y carne (*carpaccio*). Limpia las superficies y los utensilios de cocina despu  s de manipular alimentos crudos. Estas pr  cticas ayudan a impedir toxiinfecciones por *Salmonella*, *Campylobacter* y *E. coli*.

Encontrar  s m  s informaci  n en la *Gu a para embarazadas*

Disponible en la web del Departamento de Salud dentro del apartado  Salud maternoinfantil