

## ¿CUÁLES ALIMENTOS SON SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO? —

Por favor, utilice las siguientes pautas para saber qué se recomienda:

- **Leche y queso:** coma y beba únicamente productos lácteos que se hayan pasteurizado. Los quesos blandos como la feta, el brie, el camembert, los quesos de veta azul y los quesos de estilo mexicano como el queso blanco, el queso fresco y el pénéla son particularmente propensos a la contaminación y deben pasteurizarse.
- **Pescado y mariscos:** la mayoría de los pescados y mariscos se pueden consumir con moderación, limitándose a 12 onzas por semana. El atún blanco debe limitarse a 6 onzas por semana. Algunos pescados contienen altos niveles de mercurio y deben **evitarse** durante el embarazo. Incluyen:
  - Pez espada
  - Tiburón
  - Rey Mackerel
  - Blanquillo
  - Sushi con pescado crudo
- **Alimentos preparados:** Cualquier alimento que se pudra o mal cocinado puede enfermarse.
  - No coma carne o pescado que no se haya completamente cocido.
  - No coma alimentos cocinados que no se hayan mantenido calientes o refrigerados.
  - No coma salchichas, fiambres, carnes frías y aves, embutidos ni salchichas fermentadas o secas a menos que se recalienten a una temperatura muy caliente o 165 °F antes de comerlas, aunque la etiqueta diga precocido.
  - Lave los cuchillos, las tablas de cortar y las manos antes de manipular carnes crudas y cualquier otro alimento como frutas y verduras frescas cuando planee comerlas crudas.
  - Lave todas las frutas y verduras con 1 cucharada de vinagre crudo en una cacerola con agua para matar los gérmenes antes de comerlas.
  - Evite la leche o los jugos crudos o no pasteurizados.
  - Las mujeres embarazadas no deben comer patés o carnes para untar de un mostrador de delicatessen o de carnes o de la sección refrigerada de una tienda, ni mariscos ahumados, a menos que estén enlatados, no se puedan almacenar o estén en un plato cocido, como una cazuela.
- **Alcohol:** Lo más seguro es evitar todo el alcohol. Si cree que le resultará difícil dejar de beber o si cree que puede tener algún problema, no dude en hablarlo con nosotros.
- **Cafeína:** No se ha demostrado que el consumo de cafeína cause defectos de nacimiento, bajo peso al nacer o muerte fetal. Sin embargo, generalmente se recomienda limitar el consumo de cafeína a 2 tazas de bebida con cafeína por día durante el embarazo. Esto significa 2 tazas pequeñas de café o té o 1 lata de refresco con cafeína al día.
- **Edulcorantes artificiales:** No hay evidencia de que NutraSweet, Splenda, Sweet N' Low o Stevia durante el embarazo aumenten los defectos de nacimiento.

## VITAMINAS PRENATALES —

Le recomendamos que tome una vitamina prenatal diariamente. Es posible que se le suministren vitaminas prenatales cuando se confirme su embarazo y también están disponibles de venta libre. Si su proveedor lo considera necesario, se le puede proporcionar una receta. Las vitaminas prenatales pueden aumentar las náuseas en algunas mujeres. Esto se puede reducir tomando una vitamina prenatal antes de acostarse, con una pequeña botana.

## ¿CUÁLES SON LAS NECESIDADES DE HIERRO EN EL EMBARAZO? —

Durante el embarazo, la necesidad de hierro adicional en la dieta aumenta para apoyar un aumento del 20-30% en el volumen sanguíneo y las necesidades del bebé en crecimiento.

La cantidad diaria recomendada (CDR) para mujeres embarazadas es de 30 mg. Debido a la dificultad para cubrir las mayores necesidades durante el embarazo, se recomienda la suplementación con hierro. Esta suplementación suele incluirse en su vitamina prenatal; sin embargo, si le diagnostican anemia o no puede tolerar las vitaminas prenatales, es posible que se le recomienden otros suplementos.

Para mejorar la absorción del hierro dietético y suplementario, tome hierro o alimentos ricos en hierro con una fuente de vitamina C. La siguiente es una lista de fuentes dietéticas de hierro:

- Hígado
- Carne de res
- Cerdo
- Frijoles horneados, soja, habas, frijoles secos o guisantes
- Albaricoques
- Panes y cereales enriquecidos
- Higos
- Pasas
- Yemas de huevo (las claras son una buena fuente de proteínas)
- Cacahuates y mantequilla de maní
- Verduras de hoja verde
- Papas
- Ciruelas pasas (también buenas para ayudar con el estreñimiento)

## ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LAS EXPOSICIONES QUÍMICAS? —

Las exposiciones químicas comunes incluyen pesticidas, solventes de limpieza y metales pesados como el plomo. La exposición a estos químicos debe limitarse durante el embarazo. El uso de equipo de protección adecuado puede limitar los riesgos.

Además, los productos de limpieza, esmalte de uñas y quitaesmalte deben usarse en un área bien ventilada. Si va a pintar el interior de su casa, debe elegir una pintura látex a base de agua y/o pintura con hidrocarburos bajos volátiles.