

Errores de verano durante el embarazo: Qué comer y cómo mantenerse a flote

Por Lindsey Morse, MS, CGC, MotherToBaby New York

¡Es oficialmente verano! Tiempo para fiestas en la piscina, comidas al aire libre y picnics en la playa. Que vengan las hamburguesas y perritos calientes, ensaladas de papa y pasta, pescado frito y pollo asado.

Usted se estará preguntando si es seguro comer esa comida que ha estado situado al sol. Además, ¿no escuché en alguna parte que las mujeres embarazadas no deberían comer pescado o carne medio crudo durante el embarazo? ¿Es seguro nadar en el agua del lago o en la playa? ¿Cómo puedo proteger a mi bebé durante mi embarazo mientras disfruto de la diversión de verano y la comida con mi familia y amigos?

¡Fácil! Solo hay algunos consejos sencillos que tener en cuenta.

Consejo 1: Cocine bien toda la carne y mariscos

La seguridad alimentaria es importante ya sea que esté embarazada o no. Pero algunas enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser más preocupantes si estás embarazada. La manipulación, preparación y almacenamiento seguro de los alimentos reduce la posibilidad de que puedas estar expuesta a pequeños organismos que podrían hacer que te sientas mal a lo grande.

Una de las preguntas más comunes sobre la comida durante el embarazo es sobre comer carne, especialmente carne o fiambre de sándwich o carne media cruda (como ese bistec medio raro). Hay todas estas advertencias sobre qué comer y qué no comer. Entonces, ¿cómo sabes cuál es el riesgo y qué puedes hacer al respecto?

Bueno, hay varios microorganismos (bacterias y parásitos) que se pueden encontrar en la carne antes de que se cocina, si está solo parcialmente cocinada, o si ha sido cocinada y luego congelada o refrigerada para ser consumida más tarde. Estos incluyen cosas como *Escherichia coli* (*E. coli*), *Salmonella*, *Listeria* y *Vibrio*. (Consulte [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) para obtener más información en nuestras hojas informativas.) Algunos tipos o cepas de estos microorganismos no son perjudiciales y en realidad son beneficiosos para nosotros, por ejemplo, ayudan con la digestión. Pero otros pueden enfermarle y causarle calambres estomacales, diarrea, vómitos, dolor en las articulaciones y los músculos y fiebre. Los síntomas pueden durar solo unas pocas horas con algunas infecciones o hasta una semana con otras. En mujeres embarazadas, la exposición a algunos microorganismos puede enfermarle, pero es poco probable de directamente afectar el desarrollo del bebé. Otros microorganismos pueden aumentar las posibilidades de aborto espontáneo u otras complicaciones del embarazo, como el parto prematuro.

Es posible que haya oído que las mujeres que están embarazadas no deben limpiar la caja de arena de su gato debido al riesgo de toxoplasmosis, pero ¿sabía usted que este mismo parásito, *Toxoplasma gondii*, también se encuentra en las carnes medio crudas? Cuando las madres se infectan durante el embarazo, existe la posibilidad de toxoplasmosis congénita en sus bebés. Esto puede causar problemas en el hígado, el bazo, el corazón, el cerebro y los ojos, incluyendo ceguera, sordera, convulsiones y retrasos cognitivos. Esto generalmente es solo un riesgo con una nueva infección durante el embarazo, no si usted ha tenido toxoplasmosis en el pasado.

El cocinar la carne y los mariscos hasta que el centro alcance una temperatura mínima segura o recalentar la carne destruye la bacteria o el parásito, previniendo así la enfermedad. Mientras que los grandes chefs le dirán todo tipo de consejos y trucos para determinar qué tan hecho está su bistec, ¡invierta en un termómetro para carnes! Son fáciles de encontrar en la mayoría de los supermercados y realmente eliminan las conjeturas no solo de su próxima fiesta en el patio sino también de sus cenas entre semana. A continuación hay una tabla con las temperaturas recomendadas para diferentes carnes. Puede encontrar nuestra hoja informativa sobre carne y mariscos en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/carnes-y-mariscos/pdf/>

Carne/Pescado/Mariscos

Temperatura Interna Mínima Segura

Pescado y Mariscos	145 °F (63°C)
Cerdo	145 °F (63°C)
Carne de res (filetes, chuletas y asados)	145 °F (63°C)
Carne de res y cerdo (tierra)	160 °F (71°C)
Animales de caza	165 °F (74°C)
Aves	165 °F (74°C)
Carne de fiambre fría y delicatessen	Cocine hasta humeante

Consejo 2: La preparación y el manejo seguro de los alimentos también son importantes

Algunas de las mismas bacterias y parásitos también se pueden encontrar en frutas y verduras, o en productos lácteos no pasteurizados como leche, queso y huevos. Lavando bien las frutas y verduras y comiendo solo productos lácteos pasteurizados son las mejores formas de prevenir la exposición. Y no se olvide de lavarse bien las manos, las tablas de cortar y los utensilios después de tocar la carne cruda, así como las frutas y verduras sin lavar para evitar contaminar otros alimentos.

Ah, y ese pollo asado que ha estado en el sol por durante tres horas, ¡olvídalo! Una vez cocinado, la carne y el marisco se deben comer de inmediato. Las sobras de todo tipo (incluidas las ensaladas de pasta y papa, y cualquier cosa con aderezos de mayonesa o ensaladas) deben refrigerarse a una temperatura igual o debajo de 40°F (4°C) tan pronto como sea posible y luego las carnes se vuelven a calentar antes de consumirlas.

Consejo 3: Es bueno comer pescado durante el embarazo, pero algunos son mejores que otros

Otra pregunta frecuente es acerca de comer pescado durante el embarazo. Muchos peces contienen una sustancia llamada metilmercurio. Algunos peces tienen niveles más altos de este tipo de mercurio que otros tipos de peces; esto generalmente depende del tamaño del pez, cuánto tiempo vive y dónde vive antes de llegar a su mesa.

Pero el pescado y los mariscos son en realidad una buena fuente de proteínas y otras vitaminas que son buenas no solo para los adultos sino también para los bebés en desarrollo. La clave es comer los tipos correctos de pescado y marisco en las cantidades correctas. Consulte nuestra hoja informativa en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/>
para obtener más información.

Consejo 4: Investigue antes de ir a nadar

Algunas de las bacterias mencionadas anteriormente en este blog se pueden encontrar en el agua, como el lago local o las cálidas aguas costeras. Además de bacterias, los lagos y ríos pueden contener cosas como protozoos y gusanos que causan diarrea, calambres abdominales y fiebre. Además de comer alimentos contaminados, estos organismos pueden entrar en su cuerpo si nadas en agua infectada, especialmente cuando tienes una herida abierta, incluso un pequeño rasguño, si tragas agua o si el agua sube por la nariz. Los riesgos a menudo son más altos durante y después

de una tormenta ya que esto aumenta la escorrentía de agua de lluvia y la contaminación del área circundante.

También puede haber ciertos tipos de algas en el agua que pueden ser dañinas en grandes cantidades. Hace poco recibí una llamada de una madre embarazada de vacaciones en la Florida preocupada por una advertencia de marea roja en su área. Las mareas rojas son causadas por una alta concentración de algas (una floración de algas) y ocurren principalmente en la Florida, pero pueden ocurrir a lo largo de la costa del Golfo o tan al norte como Delaware. Muchas floraciones de algas no son dañinas, pero otras pueden causar bajos niveles de oxígeno en el agua, dañando a los animales marinos y causando la acumulación de toxinas (llamadas brevetoxinas) en el agua.

Preste atención a las advertencias en su área porque no es una buena idea nadar en áreas donde usted sabe que hay un florecimiento de algas o un recuento alto de bacterias, particularmente si tiene una herida abierta. Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental en <https://espanol.epa.gov/espanol/la-importancia-de-la-proteccion-de-las-playas> para encontrar información sobre las playas de agua dulce y salada en su área. Además, observe alrededor del área donde piensa nadar en busca de signos evidentes de contaminación, como una granja vecina, basura en el agua o incluso peces muertos flotando en el agua.

También es importante no comer mariscos localmente capturado recreativamente durante una marea roja: los mariscos en las tiendas de comestibles y restaurantes están regulados y no se capturan durante una floración de algas, por lo que no están contaminados, pero los mariscos cosechados recreativamente podrían serlo. Las brevetoxinas que se encuentran en las mareas rojas no se destruyen con cocinarlas.

En resumen, ¡la planificación es la clave! Aunque a menudo los riesgos asociados con las enfermedades transmitidas por los alimentos son mayores para usted que para su bebé, algunas precauciones simples pueden ayudarle a tener un embarazo saludable y aún así disfrutar de sus comidas y actividades favoritas durante el verano. Solo recuerde recoger un termómetro para carnes, déle a esas verduras un buen lavado antes de preparar esa ensalada, evite los alimentos que han estado en el sol y conozca sus lagos y playas.



Lindsey Morse, MS, CGC, es consejera genética principal de Ferre Genetics, un programa del Instituto Ferre con sede en Binghamton, Nueva York. Lindsey también es especialista en información sobre teratógenos con Pregnancy Risk Network, también conocida como MotherToBaby New York, y ha sido codirectora del programa desde 2015. Lindsey asesora a pacientes en todas las áreas de la genética desde genética prenatal hasta genética adulta. También imparte conferencias sobre una variedad de cuestiones genéticas a organizaciones comunitarias, incluidos estudiantes de secundaria, universitarios y médicos, médicos y programas de salud comunitarios.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de julio de 2018.