La Kombucha y el Embarazo: Qué saber antes de beber

La kombucha: espumante, fermentada, y llena de probióticos. Algunas personas beben kombucha por su divertida efervescencia y una amplia gama de sabores frutales. Otros, por sus supuestos beneficios para la salud que van desde la mejora de la digestión a la disminución del azúcar en la sangre. Sin asombro, la creciente popularidad de kombucha ha llevado a un mayor número de consultas a MotherToBaby sobre la seguridad de beberla durante el embarazo. Carly, una visitante reciente de nuestro servicio de chat en línea, explicó que había bebido kombucha durante años, pero ahora que estaba tratando de quedar embarazada ¿estaba bien seguir bebiéndola? ¡Una excelente pregunta! Compartiré aquí lo que hablé con Carly.

Para comenzar, ¿qué es la kombucha? Kombucha es un té verde o negro endulzado y luego fermentado con una colonia simbiótica de bacterias y levaduras, también conocida como SCOBY por sus siglas en inglés. Simbiótico significa que las bacterias y la levadura trabajan juntas en equilibrio. Si nunca ha visto un scoby, déjeme darle una imagen: un disco pálido, gomoso y gelatinoso un poco parecido a una especie de órgano extraterrestre. En sí, ¡no es algo que parece apetitoso a la mayoría de la gente! Pero una vez que el scoby se añade al té endulzado y se deja fermentar durante un período de semanas, el resultado es una bebida agria y burbujeante que es ligeramente alcohólica, lo que me lleva a la primera consideración que discutí con Carly sobre beber kombucha durante el embarazo.

La kombucha y el embarazo

Alcohol

Kombucha contiene alcohol como subproducto natural del proceso de fermentación. En los Estados Unidos, las bebidas que contienen 0,5% o más de alcohol en volumen (ABV) deben tener una etiqueta que incluya una advertencia de salud para mujeres embarazadas. No se requiere que las variedades con menor contenido de alcohol (menos del 0,5 % de ABV) tengan la etiqueta. Sin embargo, las variedades no etiquetadas todavía contienen alcohol. Para las mujeres no embarazadas, estas pequeñas cantidades de alcohol no tienen un riesgo conocido; pero en el embarazo, el consejo de las principales organizaciones médicas es evitar el alcohol por completo. Sobre todo, porque el contenido de alcohol de kombucha no siempre es claro.

La mayoría de las veces, el proceso de fabricación puede estabilizar la kombucha después de que se embotella. Sin embargo, lotes de kombucha se han retirado del mercado en el pasado después de que se descubrió que la fermentación en la botella no se detuvo, aumentando el contenido de alcohol por encima de la cantidad que requiere la etiqueta de advertencia de embarazo. Y determinar el contenido de alcohol de la kombucha casera es difícil. Las variedades caseras pueden alcanzar hasta un 3% o más dependiendo del tipo de levadura utilizada en el scoby, cuánto tiempo y a qué temperatura fermenta el té, y otros factores.

La mejor manera de evitar la exposición innecesaria al alcohol en el embarazo es no beber kombucha durante esos 9 meses. ¿Y qué pasa durante la lactancia? Si disfruta de una kombucha «sin alcohol» de vez en cuando, es poco probable que la pequeña cantidad de alcohol que pueda contener tenga un efecto negativo hacia su bebé. Sin embargo, esperar un par de horas después de beber la kombucha antes de amamantar de nuevo le dará tiempo para que su cuerpo metabolice el alcohol de la sangre y la leche materna.

Bacteria

Otra preocupación acerca de beber kombucha durante el embarazo es la posibilidad de contaminación bacteriana. El uso de técnicas estériles adecuadas puede reducir las bacterias dañinas en el producto, pero la mejor manera de eliminar cualquier bacteria que pueda crecer durante el largo proceso de fermentación es pasteurizar la bebida con un tratamiento térmico rápido antes del embotellado. Los puristas de Kombucha pueden argumentar que la pasteurización destruye los probióticos responsables de los beneficios para la salud que kombucha puede proporcionar. Sin embargo, los productos no pasteurizados no se recomiendan durante el embarazo debido a una mayor probabilidad de bacterias transmitidas por los alimentos, como listeria (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/listeriosis/) y salmonela (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-salmonella-el-embarazo/), que pueden causar complicaciones durante el embarazo. Los productos no pasteurizados a evitar incluyen ciertos productos lácteos y lecheros, y sí, alimentos y bebidas fermentados como la kombucha.

Los alimentos fermentados caseros conllevan un riesgo aún mayor de cultivar bacterias transmitidas por los alimentos, ya que los métodos de esterilización utilizados en las instalaciones comerciales no están disponibles en la propia cocina. Así que cuando se trata de productos fermentados en el embarazo, las selecciones compradas en la tienda que son pasteurizadas son lo más seguro. Esto significa evitar la kombucha «cruda» o sin pasteurizar, así como las variedades caseras.

Cafeína

Una consideración final que discutí con Carly fue la cafeína. La recomendación general en el embarazo es limitar la cafeína a unos 200 miligramos (mg) por día. El contenido de cafeína de kombucha puede variar dependiendo del tipo de té utilizado para prepararla, y puede caer en el rango de 15-130 mg. Al calcular la cantidad de cafeína que está tomando, considere todas las fuentes potenciales, incluyendo el café, té, refrescos y chocolate. La hoja informativa de MotherToBaby sobre cafeína (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-cafeina/) enumera las cantidades que se encuentran en algunos productos comunes, y puede ser útil para contar su ingesta diaria (asegúrese de revisar también las etiquetas de sus productos). Por ejemplo, si ya bebe una taza o dos de café regular por la mañana, una botella de kombucha podría sobrepasar la cantidad recomendada de cafeína para el día.

Si amamanta, tenga en cuenta que la cafeína pasa a la leche materna y puede causar que algunos bebés estén irritables o tengan problemas para dormir. Mientras no es necesario evitar la cafeína por completo durante la lactancia, limitar la cantidad que toma puede mejorar las posibilidades de dormir bien por la noche tanto para usted como para el bebé.

Al final, Carly decidió que dejar de lado su amada kombucha durante el transcurso de su futuro embarazo sería en el mejor interés de su bebé en desarrollo. Mientras tanto, optará por el agua pura para mantenerse bien hidratada, y por las aguas de frutas y los jugos carbonatados cuando tenga un antojo por la efervescencia que la kombucha proporciona. ¡Salud, Carly!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en 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, 18 de agosto de 2020.

La Kombucha y el Embarazo: Qué saber antes de beber

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 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 espontaneo 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 brevotoxinas) 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**.*

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, 18 de agosto de 2020.

La Kombucha y el Embarazo: Qué saber antes de beber

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética Certificada en MotherToBaby Connecticut

Yo estaba embarazada en 2004 cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA) publicaron pautas para limitar el consumo de pescado durante el embarazo debido al metilmercurio. Ese embarazo fue definitivamente el momento más increíble de mi vida; sin embargo, también fue estresante. Era la quinta vez que estaba embarazada, pero debido a abortos espontáneos y la muerte de un hijo que nació prematuro, aún no había traído a un bebé a casa del hospital. Me volví hiper-vigilante sobre ***cualquier*** cosa que pudiera ser una posible exposición preocupante para un embarazo. Admito libremente que mi

estado de ánimo para ese embarazo no podría llamarse lógico. Por lo tanto, con la información nueva y algo alarmante sobre peces y metilmercurio, el pescado se agregó rápidamente a mi lista de «no comer eso.» También admito que no como la cantidad recomendada de pescado de todos modos, así que no fue un gran salto para dejar de comer pescado en total.

Resulta que no era yo la única 'pez fuera del agua.' Según un estudio de la FDA sobre los hábitos alimenticios de más de 1,000 mujeres embarazadas en los EE.UU., alrededor del 21% de las mujeres dijeron que en el último mes habían comido cero pescado. Para las mujeres que dijeron que comían pescado, la mayoría comía menos que las pautas dietéticas recomendadas. Sin embargo, ¡el pescado es saludable para ti! No quieres dejar de comer pescado por completo, así que en lugar de evitar el pescado, aprendamos los hechos.

A estas alturas, estarás preguntando: *«¿Qué es el metilmercurio y por qué está en el pescado?»* Como especialista en genética y especialista en MotherToBaby, a menudo hablo con mujeres sobre el comer pescado durante el embarazo, así que déjenme explicar... El metilmercurio es una forma orgánica de mercurio. El mercurio se produce naturalmente en el medio ambiente y también se libera en el aire como un subproducto de algunos procesos industriales. Cuando el mercurio penetra en la tierra y el agua (incluidos lagos, ríos y el océano), las bacterias y los hongos que se encuentran en la tierra y el agua cambian el mercurio al metilmercurio. Como el metilmercurio está en nuestra agua, se encuentra en diferentes niveles en prácticamente todos los pescados y mariscos. En general, los peces más grandes con largos períodos de vida que comen otros peces generalmente tendrán niveles más altos de metilmercurio que los peces más pequeños y más jóvenes. Si está interesado, hay listas de niveles de mercurio promedio en peces disponibles en línea, como este sitio web de la FDA: https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm

El metilmercurio se encuentra en todos los tejidos del pez, por lo que limpiarlo o cocinarlo no reducirá los niveles de mercurio. Las personas que comen mucho pescado con altos niveles de metilmercurio también pueden acumular metilmercurio en sus cuerpos. Nuestros cuerpos absorben fácilmente el metilmercurio de nuestro tracto gastrointestinal (GI) y nuestros cuerpos tardan mucho tiempo en deshacerse de él.

«Entonces, ¿por qué debo preocuparme por comer demasiados mariscos con altos niveles de metilmercurio?» Sabemos que incluso si no está embarazada, el metilmercurio es tóxico para nuestro sistema nervioso y nuestros órganos. Los efectos de la intoxicación por metilmercurio se conocen desde los 1950's. Las personas que se enfermaron por intoxicación con metilmercurio presentaban muchos síntomas que incluían entumecimiento en las manos y los pies, debilidad muscular, temblores y cambios de personalidad (irritables, tímidos, nerviosos). Ahora, antes de que te de pánico, ¡toma en cuenta que estas personas habían estado expuestas a pescado con niveles de metilmercurio mucho más altos que incluso el pescado más contaminado en tu supermercado!

Sabemos que el metilmercurio puede atravesar la placenta durante el embarazo. Con exposiciones muy altas, los bebés han nacido con un tamaño de cabeza pequeño y daño cerebral que puede provocar convulsiones, retraso en el desarrollo, ceguera y debilidad muscular. Debido a que el metilmercurio puede afectar el cerebro en desarrollo del bebé, la exposición alta es una preocupación en cualquier etapa del embarazo. Para obtener más información, visite la hoja informativa de MotherToBaby sobre el metilmercurio en el embarazo y la lactancia en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/.

De momento pueda que sienta que necesita evitar consumir pescado durante el embarazo, cuando en realidad los estudios están mostrando que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados de embarazo que las mujeres que no comen pescado. Estudios recientes también han analizado cómo los nutrientes en el pescado, incluidos los ácidos grasos Omega-3, podrían tener efectos positivos para el desarrollo del bebé y, de hecho, pueden ayudar a proteger contra cualquier posible daño que pueda ocurrir por la exposición prenatal al metilmercurio. Y lo que es más, las mujeres en los EE.UU. generalmente no dependen del pescado como su única ingesta de proteínas, por lo que es poco probable que coman suficiente pescado como para causar efectos nocivos en un embarazo. Por lo tanto, para recoger los frutos de salud completos del consumo de pescado para usted y su bebé, la clave es comer una variedad de pescado que sea bajo en metilmercurio. Aquí es donde las pautas actualizadas 2017 de la FDA pueden proporcionar cierta ayuda.

«¿Cuáles son las pautas actuales de la FDA?» El consejo recientemente revisado de la FDA está diseñado para alentar a las mujeres embarazadas y / o amamantando a consumir hasta 12 onzas de pescado con bajo contenido de metilmercurio cada semana, y proporciona orientación sobre cuáles peces son las mejores opciones al dividir el pescado en categorías de mejores opciones, buenas opciones y opciones para evitar. La guía fácil de leer se puede encontrar aquí https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM537166.pdf

Se notará que en la guía de la FDA, los diferentes tipos (especies) de atún y blanquillo están listados en diferentes categorías, así que tome nota de qué tipo está comprando para saber en qué lista está.

Siguiendo las recomendaciones actuales, si está planeando quedar embarazada, actualmente está embarazada o actualmente está amamantando:

- Una porción típica de pescado es de 4 a 6 onzas, medida antes de cocinar.
- Cada semana, puedes comer hasta 2-3 porciones de una variedad de pescado de la lista de Mejores opciones; ¡hay más de 35 tipos diferentes de peces en esta lista!
- Si elige un pescado de la lista de Buenas opciones, limítese solo a la porción de ese pescado para la semana.
- Evite los siguientes peces, ya que son más altos en metilmercurio: tiburón, pez espada, caballa, aguja, reloj anaranjado, patudo y lofotátilo del Golfo de México.
- Si está comiendo pescado capturado por su familia o amigos, busque avisos locales de pescado. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) tiene una opción de búsqueda para buscar avisos de pesca / mariscos en función de su lugar de residencia:
- https://fishadvisoryonline.epa.gov/General.aspx. También puede preguntarle al Departamento de Salud Pública de su estado. Si no hay un aviso, limítese a una porción de ese pescado y no coma ningún otro pescado esa semana.

Entonces, ahora que te tenemos enganchado y te atrapamos, ¿cuál es el punto final? Con alrededor de 60 peces catalogados como las Mejores y Buenas Opciones en las pautas para peces de la FDA de 2017, «¡hay muchos peces en el mar» para las madres embarazadas y que amamantan!

Ginger Nichols es consejera de genética certificada basada en Farmington, Connecticut. Actualmente ella trabaja por MotherToBaby CT, lo cual está ubicado en UCONN Health en la división de Genética Humana, Departamento of Genética y Ciencias Genómicos. Obtuvo su Licenciatura en Ciencias en Biología y Sociología de Juniata College y su Maestría en Genética Médica de la Universidad de Cincinnati. Ella tiene un interés especial en exposiciones ocupacionales y ambientales.

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 .

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, 18 de agosto de 2020.