

EMBARAZO Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

1. Figueredo Alonso, Gabriel. Enfermero Urgencias
2. Rubia Ortega, Susana María. Enfermera Tocoginecología
3. Manzano Ramos, Olga. Enfermera Quirófano
e-mail: gabitovic@hotmail.com



INTRODUCCIÓN:



Las enfermedades transmitidas por los alimentos constituyen un grave riesgo para la salud de las mujeres embarazadas y de sus bebés no nacidos.

Durante el embarazo es fundamental mantener una alimentación sana y equilibrada.

Una de las pautas esenciales es evitar el consumo de comidas que pueden afectar al correcto desarrollo del bebé y al mantenimiento del buen estado de salud de la madre.

La seguridad alimentaria no sólo es importante durante el embarazo, sino que es fundamental para toda la vida.



¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Es una enfermedad que aparece en personas que ingieren o beben microorganismos nocivos (bacterias, parásitos, virus) o contaminantes químicos que se encuentran en algunos alimentos o en el agua potable.

Los síntomas varían, pero en general pueden incluir calambres estomacales, vómitos, diarrea, fiebre, dolor de cabeza o dolor corporal.

A veces, es posible que la embarazada no se sienta enferma, pero más allá de eso, aún puede transmitir la enfermedad a su bebé por nacer, sin siquiera saberlo.



¿Por qué las mujeres embarazadas tienen un alto riesgo?

La embarazada y su feto en crecimiento tienen un alto riesgo de padecer alguna enfermedad transmitida por los alimentos, ya que, durante el embarazo, el sistema inmunitario se debilita, y esto hace que sea más difícil para su cuerpo defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos.

El sistema inmunitario de su bebé por nacer no está suficientemente desarrollado para defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos.

Tanto para la madre como para el bebé, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden provocar problemas de salud graves, o incluso la muerte.



Pasos sencillos de seguridad alimentaria:

Es fundamental mantener estos 4 pasos sencillos de seguridad alimentaria:



1. Limpiar:

- Lávese las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón.
- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos, y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de trabajo con agua caliente y jabón.
- Enjuague bien las frutas y verduras crudas con agua corriente.



2. Separar:



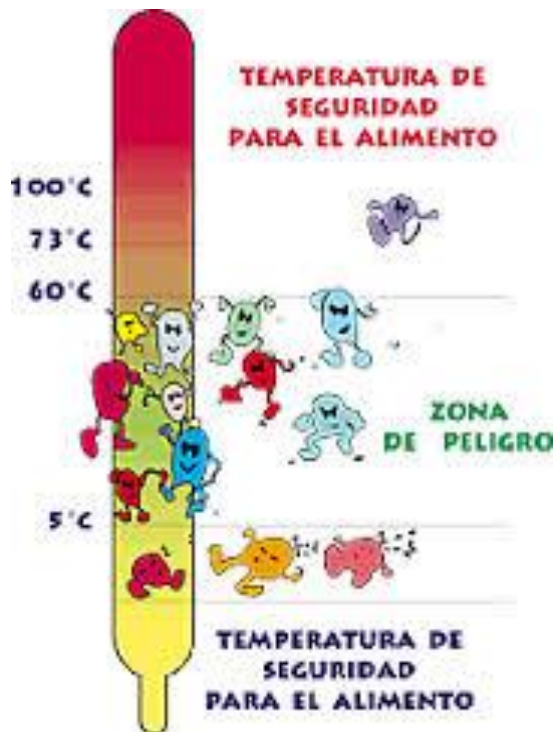
- Separe la carne cruda de res, pollo, pescados y mariscos crudos de los alimentos listos para consumir.
- Si es posible, use una tabla de cortar para carne cruda de res, pollo, pescados y mariscos crudos, y otra para frutas y verduras frescas.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio.
- Si pone alimentos cocidos en un plato sin lavar donde había carne cruda de res, pollo, pescados y mariscos crudos, las bacterias de los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocidos.

3. Cocinar:

- Cocine bien los alimentos.
- Use un termómetro para alimentos para tomar la temperatura.
- Consulte los tiempos de cocción recomendados para los alimentos en la tabla.
- Mantenga los alimentos fuera de la Zona de peligro:
- El rango de temperaturas que permite el crecimiento de las bacterias, generalmente, es entre 40° F y 140° F (4° C y 60° C).
- Regla de las 2 horas:
- Tire los alimentos que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas.



4. Enfriar:



- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C) o inferior, y el congelador debe estar a 0° F (-18° C).

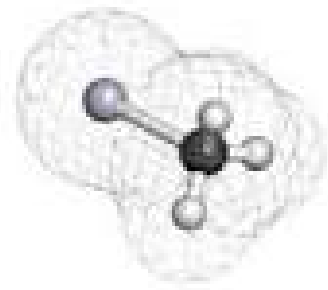
- Coloque un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y tome la temperatura en forma periódica.

- Refrigere o congele los alimentos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder o contaminar con bacterias si no se refrigeran).

- Utilice los alimentos perecederos listos para consumir (lácteos, carne de res, pollo, pescados y mariscos) lo antes posible.

Existen tres riesgos específicos de enfermedades transmitidas por los alimentos que la embarazada debe tener presente.

Estos riesgos pueden provocar enfermedades graves o la muerte, tanto para ella como para su bebé por nacer.

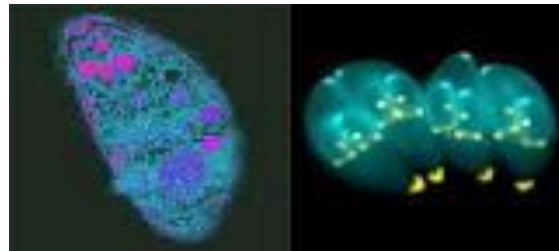


1. Listeria.



2. Metilmercurio.

3. Toxoplasma.



1. Listeria

Bacteria nociva que se encuentra en los alimentos listos para consumir refrigerados, leche sin pasteurizar y productos lácteos.

Cómo prevenir la enfermedad :

- * **No coma salchichas ni fiambres, a menos que estén cocinados.**
- * **No coma queso blando, como Feta, Brie, Camembert, “quesos con venas azules”, “queso blanco”, “queso fresco” y Panela, a menos que estén procesados con leche pasteurizada.**
- * **No coma patés ni pastas de carne para untar refrigerados.**
- * **No coma pescado ni mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén cocinados.**
- * **No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos con leche sin pasteurizar.**



2. Metilmercurio

Por sus altos beneficios nutritivos, el pescado es uno de los alimentos que se recomiendan consumir tanto en el embarazo como en la lactancia. Sin embargo, es preferible evitar el consumo de algunas especies durante la gestación.

El metilmercurio es un metal que se puede encontrar en ciertos pescados. A altos niveles, puede ser nocivo para el sistema nervioso en desarrollo de un bebé por nacer.

Se encuentra en pescados grandes que viven durante más tiempo, como por ejemplo, tiburón, lofolátilo, caballa gigante y pez espada.



Cómo prevenir la enfermedad :



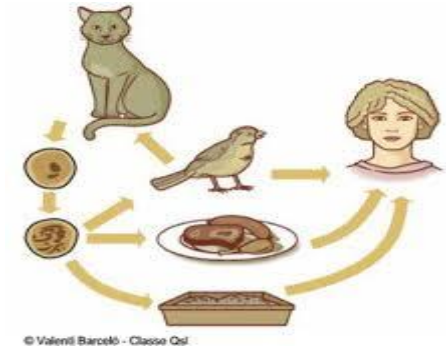
*** No coma tiburón, lofolátilo, caballa gigante ni pez espada. Estos pescados pueden contener altos niveles de metilmercurio.**

*** Cinco de los pescados que se consumen con mayor frecuencia y que tienen un nivel bajo de mercurio son el camarón, el atún claro enlatado, el salmón, el abadejo y el siluro/bagre (Catfish).**

*** Otro pescado que se consume con frecuencia, el atún albacora o "blanco", contiene más mercurio que el atún claro enlatado.**

3. Toxoplasma

Es un parásito nocivo. Causa una enfermedad llamada toxoplamosis, que puede ser difícil de detectar.



Cómo prevenir la enfermedad:

- * Si es posible, haga que otra persona cambie la caja de arena higiénica. Si la tiene que limpiar usted, lávese las manos con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- * Use guantes cuando realice trabajos de jardinería o cuando manipule la arena de una caja de arena.
- * No se haga de un gato nuevo cuando esté embarazada.
- * Cocine bien la carne de res.

Como conclusión podemos decir que:

El **Metilmercurio** es un metal que puede encontrarse en algunos peces de aleta o mariscos crudos o que no están bien cocinados.

La **Listeria** es una bacteria que puede encontrarse en la leche sin pasteurizar y los quesos hechos con leche sin pasteurizar.

El **Toxoplasma** es una parásito que puede encontrarse en frutas y verduras sin lavar.

Es fundamental mantener estos 4 pasos sencillos de seguridad alimentaria:

