

# La seguridad alimentaria durante el embarazo

## Introducción

Si bien todos los grupos de población son vulnerables a las enfermedades transmitidas por los alimentos, las mujeres embarazadas y los fetos son especialmente vulnerables a los peligros de origen químico y microbiológico.

Durante el embarazo se producen cambios hormonales que disminuyen la función del sistema inmunitario de la madre y, consecuentemente, aumenta la susceptibilidad a los patógenos transmitidos por los alimentos. Las consecuencias pueden ser graves para la madre, el feto o ambos, como aborto, nacimiento prematuro o malformaciones congénitas. Además, estos patógenos a veces no provocan síntomas en la madre, o son muy leves, pero afectan al feto. También hay contaminantes químicos, como el metilmercurio, que los alimentos pueden vehicular y que pueden causar daños al feto.

En esta etapa de la vida es especialmente importante que la embarazada siga una alimentación saludable para contribuir a un buen desarrollo del feto, y es por ello que los consejos de seguridad alimentaria deben ir acompañados de recomendaciones dietéticas que ayuden a mantener un buen estado de salud.

De acuerdo con los datos del informe de las zoonosis transmitidas por los alimentos de la Unión Europea, los principales microorganismos patógenos de riesgo son: *Listeria*, *Salmonella*, *Toxoplasma*, *Campylobacter* y *E. coli*. El Estudio de contaminantes químicos en dieta total elaborado por la ACSA de forma continuada desde el año 2000 ha identificado a las mujeres de edad entre 18 y 65 años como grupo vulnerable a la exposición al metilmercurio.

Para dar una información más detallada a los profesionales sanitarios, se ha elaborado una ficha para cada uno de estos peligros identificados: **metilmercurio**, **listeriosis**, **salmonelosis**, **toxoplasmosis**, **campilobacteriosis** i **E. coli**.

## La prevención

Es conveniente que la embarazada coma pescado dos veces a la semana, que aporta el omega-3 necesario para el buen desarrollo del feto, pero no debe consumir grandes peces predadores como el pez espada, el emperador y el atún por su contenido en mercurio. Los lácteos deben ser preferentemente desnatados, y hay que evitar los quesos frescos o de pasta blanda (feta, camembert, mascarpone, brie, requesón, queso de Burgos), elaborados con leche cruda, porque pueden contener *Listeria monocytogenes*.

Las carnes y el pollo se deben cocinar suficientemente, sin que queden partes crudas, ya que la carne cruda puede contener *Toxoplasma*.

Es importante respetar las fechas de caducidad de los alimentos que se mantienen refrigerados, especialmente los embutidos poco curados y no consumir patés refrigerados y pescado ahumado. *Listeria monocytogenes* crece a temperaturas de refrigeración.

En general, la embarazada no debe comer crudo ningún alimento de origen animal, como huevos, marisco, pescado (sushi) y carne (carpaccio). Hay que extremar la higiene después de manipular alimentos crudos.

La fruta y la verdura deben constituir una parte importante en la dieta de la embarazada. Se deben limpiar con agua abundante cuando se coman crudas, puesto que pueden vehicular microorganismos patógenos.