

10 NATALBEN

10 años creciendo juntos



Apto para:

- ✓ Celíacas
- ✓ Intolerantes a la lactosa
- ✓ Diabéticas
- ✓ Intolerantes a las proteínas de la leche



COMPROMISO ITALFARMACO
NATALBEN® SUPRA es un producto desarrollado por el departamento de I+D de Italfarmaco en España, fabricado en la UE y comercializado en varios países.

No utilizar como sustitutivo de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable

www.natalben.com

(Aprob. Junio 16)

Natalben Supra, Alimentos Prohibidos, 201602, 1001810



NATALBEN
Supra

desde el inicio de **tu embarazo**
contribuye al **desarrollo óptimo** de tu hijo

ALIMENTOS PROHIBIDOS EN EL EMBARAZO

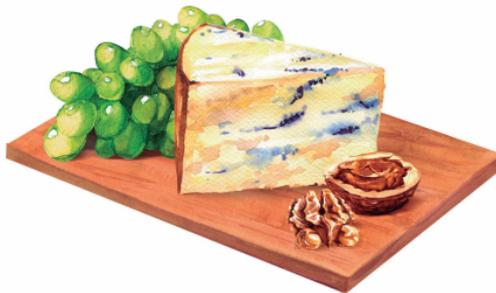
ÍNDICE

Quesos, aprende a elegir bien _____	3
La carne, bien hecha _____	4
El sushi, para después del parto _____	5
El jamón serrano y los embutidos... ¡no! _____	5
Los boquerones congéjalos primero _____	6
La mayonesa y las salsas, siempre de bote _____	7
Pescados grandes con mucho mercurio _____	8
Ahumados y marinados, ¿ahora? _____	9
Atención a la pastelería casera _____	9
¿Patés o foies? Envasados, nunca caseros _____	10
Ensaladas, sí pero en casa y bien limpias _____	11
Evita los brotes germinados _____	12
Ostras crudas, ni probarlas _____	13
Alcohol, ni una gota _____	14
El café, con moderación _____	15

En el **embarazo** no sólo tienes que preocuparte de proporcionar a tu bebé todos los nutrientes necesarios para que pueda crecer bien, también debes evitar comer aquello que pueda causarle algún daño. Te ayudamos a descubrir qué **alimentos** están **prohibidos** en los nueve meses de gestación:

QUESOS. APRENDE A ELEGIR BIEN

¿Una tabla de queso? Si acudes a cenar con amigos y te proponen pedir una, asegúrate que no incluye algunos quesos como el brie, camembert, feta, queso azul o queso fresco sin pasteurizar, a menos que te digan que sí han sufrido este proceso. Pueden contener **bacterias peligrosas** como Listeria, responsable de causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Si la infección con la bacteria se produce durante el embarazo, cuando las defensas están debilitadas, puede haber riesgo de aborto por muerte fetal intrauterina y la aparición otras enfermedades, que se manifestarán en el bebé después del parto como afectaciones en el sistema nervioso.



LA CARNE, BIEN HECHA

Cuando vayas a comer una hamburguesa y el camarero te pregunte: “¿Al punto o hecha?”, responde sin dudar: “Bien hecha”. La **carne cruda** o poco cocinada puede contener la bacteria **Listeria**, además de producir **toxoplasmosis**.



Si la infección de toxoplasmosis tiene lugar por primera vez durante la gestación, puede transmitirla al feto a través de la placenta, poniendo en peligro su salud, e incluso su vida.

Las consecuencias para el feto dependerán de la etapa del embarazo en que se produzca la transmisión: cuanto menos tiempo haya transcurrido desde el comienzo del embarazo, más graves serán los daños.

Puede aparecer **retraso en el crecimiento intrauterino**, aborto espontáneo, muerte del feto o afectaciones en cerebro, pulmones, ojos, hígado, músculos, corazón o tubo digestivo del niño.

Para evitarlo, debes cocinar **siempre** la carne **por encima de 65°C**.

EL SUSHI, PARA DESPUÉS DEL PARTO

¿Eres una amante del sushi? En ese caso, sentimos darte malas noticias porque en los nueve meses de embarazo conviene que elijas pescado ya cocinado. No es recomendable consumir ningún pescado crudo ya que puede alojar parásitos como el anisakis. Evítalos, a no ser que estés completamente segura que han estado congelados a -20°C durante 24 horas o más.



EL JAMÓN SERRANO Y LOS EMBUTIDOS ¡NO!

El jamón serrano y los embutidos como el chorizo o el salchichón, se elaboran a partir de carne cruda (no así con los fiambres, como el jamón york) y pueden contener el parásito toxoplasma gondii. Además el cerdo es el animal que más lo transmite. Si en los análisis que te hacen en el primer trimestre de embarazo señala que no has pasado la toxoplasmosis, entonces debes tener un especial cuidado.

LOS BOQUERONES, CONGÉLALOS PRIMERO

Si te ponen una tapa de boquerones mientras tomas el aperitivo con tus compañeros de trabajo, asegúrate bien que antes se han congelado. Los pescados crudos pueden contener un parásito llamado anisakis y cuando alguien ingiere uno de esos animales infectados crudos (como los boquerones en vinagre o el sushi) puede ocurrir desde una sencilla gastritis, una úlcera estomacal o provocar un cuadro clínico muy similar al de una apendicitis, con fuertes dolores estomacales, vómitos... No causa ningún daño ni al embarazo ni al feto, pero sus síntomas pueden ser verdaderamente molestos.

La inactivación de las larvas se puede garantizar por congelación o con la cocción, pero antes hay que lavar bien el pescado y sacar las vísceras tan pronto como sea posible. Hay que **congelar** el pescado a una temperatura de **-20°C al menos 24 horas**. “Pero la mejor manera de prevenirlo es cocinar el pescado a una temperatura mayor de 60° durante 10 minutos”



LA MAYONESA Y LAS SALSAS, SIEMPRE DE BOTE

No lo vamos a discutir: la mayonesa casera está mucho más rica que la industrial, pero en el embarazo, no es la más indicada.

Los huevos crudos pueden contener una bacteria llamada salmonella.

Aunque no afecta directamente a la gestación ni pone en peligro al feto, sus síntomas (fiebre alta, vómitos, diarrea) pueden ser muy molestos, sobre todo en el embarazo.



Los huevos y los productos que contienen huevo crudo, como la salsa holandesa o el aderezo para la ensalada César, se encuentran entre las categorías de alimentos que pueden causar mayor riesgo de salmonelosis.

Opta por las salsas elaboradas por la industria alimentaria, ya que utilizan huevos pasteurizados.

PESCADOS GRANDES, CON MUCHO MERCURIO

Lo has oído muchas veces: en el embarazo conviene incrementar la ingesta de pescado. ¡Pero cuidado, no de todos! Algunos acumulan en su carne importantes cantidades de mercurio.



Este tipo de pescado grande durante el embarazo puede provocar a la madre daños renales y también puede verse perjudicado el sistema nervioso, pulmones y riñones del bebé. Si las cantidades son demasiado elevadas puede verse afectada la visión y audición.

Los pescados que más concentraciones tienen son las especies más grandes y depredadoras (las que se alimentan de otros pescados) porque tienden a contener mayores rastros de contaminación: tiburón, pez espada, caballa y blanquillo.

AHUMADOS Y MARINADOS, ¿AHORA?

La bacteria *Listeria* se encuentra muy presente en nuestro entorno y que tiene la particularidad de sobrevivir a grandes cambios de temperatura (desde 5°C hasta 60°C). Por ello, es un patógeno muy resistente. Los alimentos ahumados y marinados, tanto de pescados como de carne, pueden contenerla intacta, ya que la única forma de destruirla es cocinando bien los alimentos, por encima de esos 60°C y en el proceso de ahumado o marinado no utiliza el calor, por lo que el alimento permanece crudo. Conclusión: **no te conviene** consumir **ahumados y marinados** durante el **embarazo**.

ATENCIÓN A LA PASTELERÍA CASERA

En muchos postres que se hacen en casa se utiliza huevos crudos, como las cremas para el relleno o el tiramisú, lo que conlleva riesgo de contraer salmonelosis. Pero si no quieres renunciar a estos pequeños placeres puedes utilizar huevo pasteurizado, a la venta en comerciales especializados en alimentación.



¿PATÉS O FOIES? ENVASADOS, NUNCA CASEROS

Para evitar la infección por *Listeria*, aparte de las necesarias medidas higiénicas en la cocina, se recomienda cocinar muy bien todos los alimentos, sobre todo las carnes, marcos y pescados.



Los patés y los “foies”, si no están pasteurizados (lee bien las etiquetas, pero generalmente los que se comercializan sí lo están) son muy peligrosos.

Así que si un amigo te dice que hace paté o foie o te ofrece el que ha hecho un conocido, sugiérele que te invite tras el parto y que de momento te ofrezca otro alimento más saludable para el embarazo.

Además, contienen mucha grasa. Igualmente, si el chef te los recomienda, pregúntale si han pasado por el proceso de pasteurización. Si te dice que lo hacen ellos mismos, por mucho que te gusten, recházalos.

ENSALADAS, SÍ PERO EN CASA Y BIEN LIMPIAS

Las verduras son sanísimas en el embarazo y crudas mantienen todas sus vitaminas. Pero también pueden contener virus como la hepatitis, bacterias como la Listeria, salmonella o E. Coli o parásitos como el toxoplasma.

Así que si optas por una buena ensalada, asegúrate de que las hortalizas se han lavado con algún desinfectante para uso alimentario.

Como este punto es difícil de averiguar en algunos restaurantes, mejor opta por un plato de verdura cocida. Y en casa, usa siempre este tipo de productos desinfectantes, de venta en supermercados.

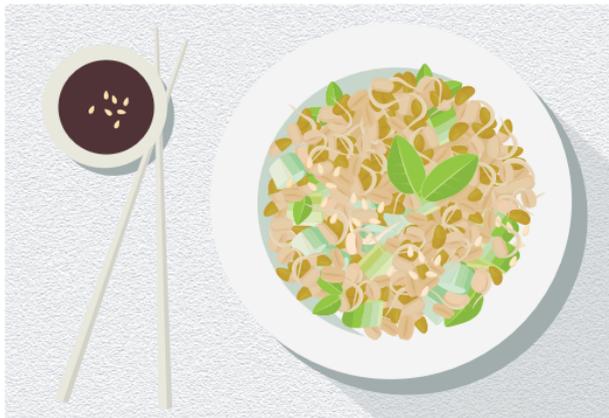


EVITA LOS BROTES GERMINADOS

Los brotes germinados son una gran fuente de nutrientes... y de bacterias que no se eliminan con el lavado.

De hecho hace unos años se levantó una importante polémica porque en Alemania descubrieron bacteria de E. Colli en algunos germinados.

Muchos piensan que fue un bulo, pero mientras los expertos discuten y se ponen de acuerdo, tú evítalos en el embarazo por precaución.



OSTRAS CRUDAS, NI PROBARLAS

Si quieres celebrar por todo lo alto tu embarazo, ten mucho cuidado con lo que pones en la mesa: Algunos alimentos considerados como auténticos manjares no debes ni probarlos, como las ostras.



Este fruto del mar, al que se le atribuyen poderes afrodisiacos, contiene dentro de su concha bacterias y gérmenes que normalmente se eliminan con la cocción, pero la gracia de la ostra es comérsela cruda; así que los gérmenes se quedan tan “frescos” por mucho limón que se le eche.

Cuando nazca tu bebé, podrás hartarte a comer ostras.

ALCOHOL, NI UNA GOTTA

Durante el embarazo es recomendable abstenerse de tomar alcohol.

Las investigaciones demuestran que tomar alcohol durante el embarazo causa daño al bebé dentro del útero y puede llevar a problemas médicos prolongados en el niño después de su nacimiento.

¿Ni una copa? Ni tan siquiera eso. Se sabe que el alcohol afecta a la absorción, metabolismo y excreción de nutrientes como el zinc, el magnesio, el cobre o el hierro, por lo que su consumo puede afectar los niveles de esos elementos en la gestación.

Además atraviesa la placenta y el riesgo de aparición de síndrome alcohólico fetal es más elevado.



EL CAFÉ, CON MODERACIÓN

Muchos estudios afirman que el café tomado con moderación no es perjudicial durante el embarazo. Pero siempre que no haya contraindicaciones como en el caso de la hipertensión arterial o preeclampsia.



Puedes tomar 200 mg de cafeína diarios, que equivale a **dos tazas de café al día**, pero tienes que tener en cuenta que otras bebidas también lo contienen, como los refrescos de cola, el té, el chocolate... Abusar de esta sustancia puede provocar aborto y bebés de bajo peso.

Estos son los **15 alimentos con los que debes de tener cuidado**. No obstante, recuerda que en el embarazo es necesaria una **dieta sana y variada**, donde no debe de faltar ni un solo alimento para asegurar el **aporte correcto de nutrientes al bebé**.