

✓ Sí puedes



Hacer ejercicio físico adaptado al embarazo como caminar, nadar o pilates.

Consumir jamón y embutidos cocinados a $>71^{\circ}\text{C}$.
En el caso del jamón serrano debe tener al menos 24 meses de curación.



Mantente hidratada:
2.5 L de agua al día
(8-10 vasos)

✗ No debes

Evita el tabaco, las drogas y el alcohol durante todo el embarazo.



Modera el consumo de sustancias con cafeína: té, mate, cola, café o bebidas energéticas

¿Quieres más información?



¡Escanea el QR!



Recomendaciones nutricionales y buenos hábitos en el embarazo



EVITAR LA TOXOPLASMOSIS

1

LAVAR

cuidadosamente frutas y verduras crudas



2

Utilizar GUANTES

desechables para LIMPIAR el arenero de tu mascota



3

NO se debe consumir embutido CRUDO.



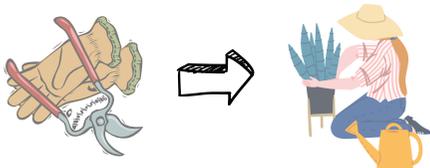
4

Carne o pescado BIEN COCINADO, o CONGELADO a -18°C durante 48 h.



5

Usar GUANTES para la manipulación de la tierra o jardinería.



EVITAR LA LISTERIOSIS



¡Tomar Leche PASTEURIZADA!



Consumir quesos elaborados con leche pausterizada



EVITAR el consumo de QUESOS FRESCOS o de pasta blanda (brie, camembert, mozzarella...)

No!



Evitar el consumo de PATÉS o PESCADOS AHUMADOS

No!



Es SEGURO comer paté o pescado ENLATADO, no percedero.

EVITAR EL CITOMEGALOVIRUS

Si tiene contacto con menores de 2 años, tome las siguientes PRECAUCIONES:

1

LAVADO DE MANOS con agua y jabón, frecuentemente.



2

Evitar CONTACTO DIRECTO con FLUIDOS mientras atraviesen cuadros respiratorios



3

NO COMPARTIR comidas, bebidas ni cubiertos con niños.

No!

