

# Qué comer en el embarazo para evitar las alergias alimentarias en bebés

¿Sabías que...? Los últimos estudios científicos revelan que no hay necesidad de evitar determinados alimentos durante el embarazo aunque te preocupe que puedan provocar alergias alimentarias a tu bebé. Si tienes alergia a cualquier alimento, tendrás que evitar comerlo durante el embarazo también. Sin embargo, algunas mujeres que no tienen alergias creen que tomar algunos alimentos (como los frutos secos) durante el embarazo puede provocar alergias alimentarias a sus bebés. Aunque se sigue investigando acerca de este tema, las recomendaciones actuales no indican que las mujeres sin alergias alimentarias deban restringir de alguna forma su consumo de alimentos. Si estás sana y no tienes alergias, podrás seguir comiendo los siguientes alimentos sin preocuparte de provocar alergias alimentarias a tu bebé: leche, huevos, pescado, frutos secos, trigo. Naturalmente, hay algunos alimentos que todas las mujeres embarazadas deben evitar, como el pescado y la carne crudos o el queso sin pasteurizar por el riesgo de ingerir bacterias o tener una intoxicación alimentaria, algo que no tiene nada ver con las alergias.

## Alimentos peligrosos durante el embarazo.

Por razones de seguridad, es bueno evitar estos cuatro grupos de alimentos durante el embarazo.



### Pescado crudo

- Pescado/marisco crudo o sin cocinar como la caballa o el pez espada.
- Pescado/marisco ahumado.



### Carne sin cocinar

- Carne, aves y huevos crudos o sin cocinar
- Carnes frías
- Paté o untables de carne



### Productos lácteos no pasteurizados

- Leche o productos lácteos crudos y sin pasteurizar, como el queso brie, camembert o queso azul.



### Frutas y verduras sin lavar

- Frutas y verduras sin lavar
- Jugos de frutas sin pasteurizar