

La alimentación prenatal y la prevención de las infecciones

Las infecciones durante el embarazo pueden provocar síntomas que, a su vez, traen consecuencias peligrosas para la madre y el feto. El tipo de alimentación que lleve la embarazada, pudiera desarrollar tales infecciones.

Recomendaciones para disminuir el riesgo de infecciones durante el embarazo:

- **Consuma probióticos** - estimulan el crecimiento y la actividad de bacterias beneficiosas para la flora intestinal como ayudando a restaurar el equilibrio de la flora vaginal y aumentar las defensas.
- **Evita alimentos ricos en azúcar, levaduras y cafeína** - estas sustancias promueven el crecimiento exagerado de hongos.
- **Consuma jugo o fruta de arándanos (cranberries)** - ya que pudiera disminuir el riesgo de nuevas infecciones.
- **Evita la carne, mariscos y las aves que estén crudas o poco cocidas** - existe el riesgo de contaminación con bacterias como la salmonella.
- **Evita quesos blandos importados y la leche sin pasteurizar.** Pueden contener la bacteria listeria que afecta el embarazo.
- **Asegúrate de lavar correctamente los vegetales** - el suelo donde se cultivan pudiera estar contaminado con el parásito que desarrolla la infección conocida como toxoplasmosis, que afecta las defensas del cuerpo de la madre y el feto.



Visita tu ginecólogo y consulta con la dietista para conocer más sobre prevención de infecciones. Además, puedes llamar a nuestro programa prenatal, **Humana Beginnings** al **1-866-488-5992** para más información.

Humana®

Por: Sonia I. Alvira Ríos, MPHE
Fuente: Guide to a Healthy Pregnancy Harms, Roger W., M.D., et al, Mayo Clinic / U.S. Food and Drug Administration

HumanaHealth
en tu empresa

PRHJV74SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. ("Humana") no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).