
Alimentos que devem ser evitados durante a Gestaçã

- **Peixes cru e moluscos**, possível fonte do parasita Toxoplasma que pode causar cegueira e dano cerebral fetal.
- **Peixe-espada, tubarão e cavala**, que pode conter níveis arriscados de mercúrio.
- **Carne, frango e frutos do mar crus ou mal passados**, pois são facilmente contaminados.
- **Leite não pasteurizado e queijos pastosos - feta, brie, Camembert, Roquefort, queijo branco e queijo fresco sem ser feito com leite pasteurizado**. Eles podem estar contaminados com a bactéria Listeria, que pode provocar aborto, parto prematuro, bebê natimorto ou doença fatal ao recém-nascido.
- **Salsichas, patês, pastinhas de carne, frutos do mar defumados e frios não cozidos**, pois podem ter sido contaminados por Listeria depois do processamento. Versões enlatadas são seguras.
- **Ovos mexidos moles e alimentos como molhos feitos de ovos crus ou pouco cozidos**. O Ovo tem que estar totalmente cozido para evitar contaminação por Salmonella.
- **Brotos crus, inclusive alfafa, trevo, rabanete e feijão-mungo**.
- **Chás de ervas**. Alguns, como o remidamim ou grandes quantidades de camomila, podem aumentar o risco de aborto ou de parto prematuro.
- **Álcool**, pois pode causar dano fetal, inclusive retardo mental e comportamento anormal. Apesar de um drinque ocasional não impor risco, nenhuma quantidade segura foi estabelecida.
- **Café**. Evitar a ingestão de mais de 2 xícaras de café por dia.