



ROBER SOLSONA

«LOS ROBOTS ASISTENCIALES QUE NO TENGAN INTERACCIÓN FÍSICA TARDARÁN MENOS DE DIEZ AÑOS EN LLEGAR»

da de ropa, qué curvaturas, pero no al detalle. La topología computacional, unida al aprendizaje automático, permite que el usuario o el cuidador, por ejemplo, enseñe al robot cómo poner una chaqueta, una bufanda o unos zapatos.

—¿Cuál es el público objetivo que va a beneficiarse del proyecto Clothilde?

—Estamos pensando en centros de rehabilitación, centros de día, grandes instituciones. El robot que haga todo esto en casa va a ser extremadamente caro. En cambio, los robots que no tienen interacción física llegarán antes, incluso en 10 años o menos.

—¿Su aplicación en personas mayores y con discapacidad tendrá un gran impacto en su calidad de vida?

—Es para lo que trabajamos. En mi opinión, el robot asistencial no va a sustituir a los cuidadores, ni su cariño, sino que va a colaborar con ellos. Les van a liberar de tareas muy repetitivas, como dar de comer o ayudar a vestirse. Todo esto proporciona más autonomía al paciente y dejan tiempo al cuidador para dar este soporte emocional y relacional que necesitan. Sin embargo, el riesgo a veces es que los familiares piensen que ya tienen este cuidador robótico que les soluciona todos los problemas y ya no hace falta que estemos con el abuelo o quién sea. Pueden hacer una dejadez de sus funciones, de darles el cariño y soporte que necesitan.

DOCTOR JULIO MASET  
MÉDICO DE CINFA



## Claves para una adecuada alimentación en el embarazo

Una buena alimentación en el embarazo resulta decisiva tanto para la salud de la mujer, como para la del bebé. Una dieta equilibrada y variada ayuda a reducir las molestias propias de esta etapa, aumenta la vitalidad de la gestante y asegura al feto el aporte de nutrientes que necesita para su correcto desarrollo.

Además, prestar atención a lo que comemos disminuye la posibilidad de contraer enfermedades que pueden tener efectos muy graves en el bebé. Las infecciones e intoxicaciones alimentarias de más impacto en el embarazo son la toxoplasmosis, la listeriosis y la salmonelosis, que se transmiten por microorganismos que pue-

den estar presentes en diferentes grupos de alimentos.

Para prevenirlas, no hay más secreto que evitar esos productos denominados «de riesgo» en esta etapa o prepararlos adecuadamente. Sin embargo, según el Estudio CinfaSalud sobre la Percepción y hábitos de las españolas durante el embarazo, solo seis de cada diez mujeres de nuestro país evita los alimentos conflictivos, lo que evidencia que queda por delante una importante labor de concienciación en este sentido.

Desde aquí, divulgamos algunos consejos de alimentación para disfrutar de un embarazo saludable:

### GRUPOS DE ALIMENTOS Y PAUTAS A SEGUIR

- 1. Las frutas, verduras y hortalizas, mejor frescas.** Con el fin de evitar la toxoplasmosis y la listeriosis, hay que cortar primero las partes dañadas y, posteriormente, lavarlas bien bajo el chorro de agua del grifo, incluso aunque se vayan a pelar. Si se van a tomar crudas sin pelar, es conveniente sumergirlas de cinco a diez minutos en agua potable con unas gotas de lejía apta para desinfección de alimentos -nunca lejía de limpieza- y aclararlas después con agua abundante.
- 2. Los lácteos, siempre pasteurizados y los huevos, bien hechos.** Ni la leche ni sus derivados deben ingerirse crudos, por el riesgo de listeria. Opta, preferiblemente, por lácteos fermentados como el yogur y evita la leche cruda y los lácteos no pasteurizados, como los quesos de leche cruda. Respecto a los huevos, implican riesgo de salmonelosis, por lo que hay que evitar ingerirlos crudos o poco hechos, así que hay que huir de salsas y postres caseros que los puedan contener.
- 3. Evita las carnes poco hechas y los embutidos.** Al cocinar las carnes, deben quedar completamente hechas por dentro (no rosadas). Evita los carpaccios, adobos, carnes precocinadas y ensaladas preparadas que lleven pollo, jamón, etc. Evita también los embutidos, o bien congélos antes de consumirlos durante al menos 10 días a -22°C o cocinalos previamente. Todo ello te protegerá de la listeriosis y la toxoplasmosis, y recuerda que comer poca cantidad de estos alimentos no reduce el riesgo.
- 4. Sé precavida con el pescado.** Para

evitar el parásito anisakis, prescinde de los pescados y mariscos crudos o casi crudos y los ahumados y los marinados (sushi, sashimi, ostras, almejas y vieiras crudas, ceviche, carpaccio de pescado, boquerones en vinagre, el salmón o la trucha ahumados), aunque sí puedes ingerir mariscos y ahumados si son enlatados, no perecederos o si se han cocinado adecuadamente. Además, se desaconseja el consumo de especies grandes depredadoras como el pez espada (emperador), el tiburón (cazón), la caballa, el atún rojo y el lucio, ya que pueden contener mercurio. El resto de pescados y mariscos pueden consumirse tras cocinarse suficientemente y, preferiblemente, tras haber sido congelados durante un mínimo de cuatro días.

**5. Al cocinar, recuerda estos cinco pasos.** Separa las carnes, huevos y pescados crudos del resto de alimentos para evitar contaminaciones cruzadas; enfría, tanto en la nevera como en el congelador; lava los alimentos, superficies, utensilios de cocina y tus manos con agua caliente y jabón tras cada preparación; cocina las comidas a alta temperatura; y desecha aquellos productos caducados o de los que no tengas garantías.

**6. No bebas alcohol ni fumes.** Se trata de tóxicos altamente perjudiciales para tu salud y la de tu bebé, pues elevan el riesgo de complicaciones como partos prematuros, malformaciones o retrasos emocionales y cognitivos. El alcohol pasa directamente a tu hijo por la placenta y ninguna cantidad de este o de tabaco es segura durante el embarazo, por baja que sea.