

# Alimentos Seguros Durante el Embarazo

**¿Sabía usted que durante el embarazo es más alto el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con los alimentos?**

Las enfermedades relacionadas con los alimentos se derivan de las comidas que usted come. Los síntomas pueden ser leves o séveros, y pueden incluir lo siguiente:

- Diarrea
- Náusea /vómito
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Escalofríos

Las enfermedades relacionadas con los alimentos pueden perjudicar su salud y la de su bebé. Si usted se enferma de *Listeria* o *Toxoplasma*, ésto le puede causar un aborto involuntario, parto de feto muerto, o problemas de salud serios para el recién nacido. Vea la parte posterior de este folleto ya que contiene información y consejos sobre alimentos seguros.

**La madre puede tener una enfermedad relacionada con los alimentos y no mostrar ningún síntoma. De todas maneras puede transmitirle esta infección al bebé.**



*¡Si usted cree que tenga una enfermedad relacionada con los alimentos, llame a su doctor lo antes posible!*



**Mantenga a su bebé a salvo durante su embarazo**

*¡No coma comidas peligrosas... aprenda a escoger sus comidas!*

Use un termómetro para alimentos para asegurarse que sus comidas estén bien cocidas.

En vez de:	Escoja:
“Hotdogs” o salchichas frías, carnes frías, o embutidos	“Hotdogs”, salchichas, carnes frías, y embutidos <u>recalentados</u> hasta ver vapor
Carnes o aves que no estén bien cocidas	Carnes o aves completamente cocidos
Pescado o mariscos crudos o que no estén bien cocidos	Pescado o mariscos completamente cocidos
Pescado o mariscos ahumados o cocidos, refrigerados, como atún, salmón, camarones, cangrejo, o ensalada del “deli” hecho de pescado o mariscos	Atún, salmón o cangrejo enlatado o empacado en una bolsa
Carnes untables o pâtés, refrigerados	Carnes untables o pâtés, enlatados
Brotos de alfalfa o germinados crudos	Verduras frescas (muy bien lavadas) o brotes de alfalfa cocidos
Quesos suaves hechos de leche cruda como el Feta, el Brie, el Camembert, el azul, queso fresco, queso blanco y el Panela.	Quesos duros o procesados, el queso crema, el queso cottage, mozzarella, o quesos suaves hechos de leche pasteurizada
Huevos crudos o no totalmente cocidos	Huevos que estén cocidos hasta que la clara y la yema estén firmes
Leche cruda o productos derivados de la leche cruda	Leche o productos lácteos pasteurizados
Jugo no pasteurizado; pueden ser llamados “frescos,” “recién exprimidos” o “fríos” (también llamado en inglés “fresh squeezed” o “chilled”)	Jugos congelados, concentrados, o enlatados, o jugos que tengan la etiqueta de “pasteurizado” (en inglés, “pasteurized”)