

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el cuerpo altera la función inmunitaria para que el bebé pueda crecer de forma adecuada. Por este cambio en el sistema inmunitario, las mujeres embarazadas son vulnerables a las infecciones y es necesario tomar precauciones adicionales para prevenir enfermedades. Los alimentos contaminados con bacterias y virus pueden causar enfermedades.



✦ Listeria ✦

La listeria es una de las principales preocupaciones de enfermedades transmitidas por los alimentos durante el embarazo. Las mujeres embarazadas tienen diez veces más probabilidades de contraer listeria que la población general. La infección por listeria es poco frecuente, pero puede causar muerte fetal. Existe un tratamiento para la infección por listeria. Hable con su proveedor de atención si nota algún síntoma parecido a la gripe. Siga las prácticas de seguridad alimentaria para reducir en gran medida su riesgo.

Siga las mejores prácticas de seguridad alimentaria para que usted y su bebé estén seguros.

TIEMPO Y TEMPERATURA

- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de cocinar.
- Limpie antes de cocinar, limpie encimeras y tablas de cortar.
- No deje los alimentos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Guarde carnes, pescado, aves de corral y huevos crudos debajo de los alimentos listos para comer en el refrigerador.
- Tire las sobras después de 3 a 5 días.
- Use tablas de cortar diferentes para carnes crudas, pescados y frutas o vegetales crudos para evitar la contaminación cruzada.
- Compre alimentos en tiendas confiables que sigan las normas de seguridad alimentaria.
- Cocine en casa con más frecuencia para garantizar prácticas seguras.
- Las temperaturas frías y calientes pueden prevenir el crecimiento de bacterias en los alimentos. Mantenga los alimentos a una temperatura menos de 40 °F o a más de 135 °F.
- Use un termómetro de carnes para comprobar la temperatura de los alimentos y cocínelos a estas temperaturas internas seguras:

	Aves de corral 165 °F		Sobras 165 °F (nota: hasta que estén calientes)
	Carne de res molida 160 °F		Mariscos 145 °F
	Solomillo/filete 145 °F		Puerco 145 °F

ALIMENTOS DE ALTO RIESGO

PRODUCTOS LÁCTEOS

- **Evite** productos lácteos no pasteurizados, como leche cruda y queso.
- El queso hecho con leche pasteurizada está bien. La mayoría del queso procesado de EE. UU. está pasteurizado. Busque la palabra “pasteurized” en la etiqueta del queso blando.
- Es menos probable que los quesos duros, como el queso cheddar y el parmesano, estén contaminados.

Recuerde que ningún alimento es 100% seguro o 100% inseguro. Los alimentos en la lista de alto riesgo tienen más probabilidades de causar enfermedades transmitidas por los alimentos. La pasteurización (un proceso de calor) no garantiza que los alimentos estén libres de contaminación, pero reduce considerablemente la probabilidad. Busque el término “pasteurized” en la etiqueta del alimento.

CARNE Y HUEVOS

- **Evite** carnes crudas o poco cocidas. Lávese las manos después de manipular carne cruda.
- No guarde la carne cruda en el refrigerador por más de 3 días.
- Caliente carnes frías, las salchichas, salchichas precocidas o paté hasta que estén calientes antes de consumirlos.
- Descongele la carne durante la noche en el refrigerador, no a temperatura ambiente.
- **Evite** yemas crudas o poco cocidas. Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes.
- **Evite** alimentos que contengan huevos crudos o poco cocidos, como masa para galletas, rompopo, aderezo César, salsa holandesa, merengue y mousse. Nota: Las versiones empaquetadas compradas en la tienda de estos productos que están pasteurizados están bien.



MARISCOS

- **Evite** los mariscos crudos o poco cocidos, como ostras y almejas. Los mariscos representan el 75% de las enfermedades transmitidas por los alimentos asociadas con los mariscos. EL MARISCO COCIDO ESTÁ BIEN.
- Tenga cuidado con el pescado crudo. Para reducir en gran medida el riesgo, consuma pescado cocido y tome las precauciones adecuadas de seguridad alimentaria.
- Los pescados con alto contenido de mercurio incluyen el pez espada, el atún de ojo grande o de aleta amarilla, la caballa y el tiburón. Está bien consumir atún ligero enlatado 2 o 3 veces por semana.

Muchos alimentos de alto riesgo contienen nutrientes que su cuerpo y su bebé necesitan durante el embarazo. En lugar de evitarlos, incorpórelos de forma segura en su dieta. Por ejemplo, consuma mariscos cocidos en lugar de crudos.

VEGETALES Y FRUTA

- Enjuague todas las frutas y vegetales con agua, incluso si no se va a comer la piel y aunque el paquete indique que están prelavadas, como los vegetales para ensalada. No es necesario un “lavado de productos”.
- **Evite** jugos sin pasteurizar. Si prepara jugo en casa, lave primero todos los productos.
- **Evite** productos precortados a menos que vaya a cocinarlos.
- **Evite** los brotes o microvegetales que son difíciles de limpiar.

LAS AGENCIAS DEL GOBIERNO, COMO LA FDA Y EL USDA, SUPERVISAN LAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y PUBLICAN LOS RETIROS DE PRODUCTOS CONTAMINADOS DEL MERCADO. PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE: [HTTPS://WWW.FOODSAFETY.GOV/RECALLS-AND-OUTBREAKS](https://www.foodsafety.gov/recalls-and-outbreaks)

Para obtener información sobre los programas Baby & Me que ofrece Tahoe Forest Wellness, llame al (530) 587-3769 o visite [TFHD.com/baby-me](https://tfhd.com/baby-me).

