

SALUBRIDAD de ALIMENTOS para *Mí* y mi *Bebé*

Aprenda los pasos a seguir para proteger a las mujeres embarazadas de enfermedades causadas por alimentos contaminados

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO		
Alimentos que debe evitar	¿Por qué?	Mejor consume
 Mariscos crudos	Pueden contener parásitos o bacterias	 Pescado cocido hasta los 145°F
 Jugos, leche y cidras sin pasteurizar	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Listeria</i>	 Versiones pasteurizadas o alternativas seguras
 Quesos blandos y quesos preparados con leche sin pasteurizar	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Listeria</i>	 Quesos duros o quesos preparados usando leche pasteurizada
 Huevos a medio cocer	Pueden contener <i>Salmonella</i>	 Huevos con la yema dura
 Ensaladas previamente preparadas en el deli (huevo, pasta, pollo, etc.)	Pueden contener <i>Listeria</i>	 Prepare estos alimentos en su casa
 Brotes germinados	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Salmonella</i>	 Cocínelos completamente
 Salchichas, fiambres y cortes fríos	Pueden contener <i>Listeria</i>	 Recaliéntelos hasta que alcancen los 165°F o hasta que estén humeando
 Carnes y aves parcialmente cocidas	Pueden contener <i>E. Coli</i> , <i>Salmonella</i> , <i>Campylobacter</i> , <i>Toxoplasma gondii</i>	 Las carnes y aves deben cocerse hasta que alcancen las temperaturas internas mínimas recomendadas

TEMPERATURAS INTERNAS SEGURAS AL COCINAR

145 °F 

 Filete de carne de res, puerco, cordero o ternera, asados y chuletas, con 3 minutos de reposo

 Pescado

160 °F 

 Platos que contengan huevo

 Carne molida de res, cerdo, cordero o ternera

165 °F 

 Pollo, pato o pavo entero, molido o en trozos

LOS PELIGROS ASOCIADOS CON LA LISTERIA Y EL TOXOPLASMA GONDII

Listeria monocytogenes

Las mujeres embarazadas tienen **10 veces** mayor probabilidad de contraer Listeriosis.



Estas enfermedades pueden contagiar a su bebé aun cuando usted no se sienta enferma

Toxoplasma gondii

50% de las infecciones con Toxoplasmosis en E.E. U.U. son adquiridas a través de alimentos



La Listeriosis puede causar:

-  Pérdidas del bebé
-  Partos prematuros
-  Bajo peso al nacer
-  Muertes infantiles

La Toxoplasmosis puede causar que su bebé desarrolle:

-  Pérdidas de audición
-  Ceguera
-  Retraso mental
-  Problemas en el cerebro o los ojos más adelante en la vida

RECUERDE 

- CLEAN**  **Limpia:** Lave sus manos, utensilios y superficies usando agua y jabón
- SEPARATE**  **Separar:** Separe las carnes, aves y mariscos crudos de los alimentos listos para comer
- COOK**  **Cocinar:** Cósalos hasta que alcancen las temperaturas internas seguras recomendadas
- CHILL**  **Enfriar:** Guarde las sobras en el refrigerador dentro de un periodo de 2 horas de cocidas



Para más información, visite **FoodSafety.gov**

FUENTE ADICIONAL DE INFORMACIÓN: CDC