

A 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 severos, y pueden incluir lo siguiente:

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

Las enfermedades relacionadas con los alimentos pueden perjudicar su salud y la de su bebé. Si usted se enferma de **Listeria** o **plasma tóxica**, esto 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 tener 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!

Los alimentos bien cocidos son más seguros para su alimentación. Use un termómetro para alimentos para asegurarse que sus comidas estén bien cocidas.

En vez de . . .	Escoja
Hotdogs fríos, carnes frías, embutidos	Hotdogs, carnes frías, embutidos <u>recalentados</u> hasta que estén bien calientes
Carnes o aves que no estén bien cocidas	Carnes o aves bien cocidos
Pescados o mariscos crudos o que no estén bien cocidos	Pescados o mariscos bien cocidos
Pescado ahumado que este refrigerado	Atún o salmón enlatado
Ensaladas delicatessen	Ensaladas preparadas en casa
Brotos de alfalfa o germinados crudos	Verduras frescas (muy bien lavadas) o brotes de alfalfa cocidos
Los quesos suaves elaborados con leche bronca como el de cabra, el Brie, el Camembert, el azul, y queso fresco, blanco y panela	Quesos duros o procesados como el queso crema, el queso cottage, o el mozzarella, o bien, quesos suaves elaborados con leche pasteurizada
Huevos crudos o no totalmente cocidos	Huevos que estén cocidos hasta que la clara y la yema estén firmes
Leche crudos o productos derivados de la leche	Leche o productos lácteos pasteurizados
Jugo no pasteurizado (también llamado "fresh squeezed" o "chilled")	Jugos congelados, concentrados, o enlatados, o jugos que tengan la etiqueta de "pasteurizados"