



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## **Precauciones que la Mujer Embarazada Debe Seguir para Proteger Su Salud y la de Su Bebé**

Debido a que el embarazo altera el sistema inmunológico de las mujeres, tanto a las madres como a los futuros bebés son más susceptibles que otros grupos, de contraer bacterias, virus o parásitos que infectan los alimentos. Es más, en ocasiones la infección se presenta sin síntomas para la mujer, sin embargo puede atacar al feto y afectar su normal desarrollo. En especial la listeria es una bacteria muy peligrosa durante el embarazo; puede producir abortos naturales; se puede adelantar el parto; el bebé puede nacer con problemas físicos o mentales.

La Administración de Alimentos y Medicinas, la Clínica Mayo y otras organizaciones de los Estados Unidos comparten la opinión sobre las siguientes recomendaciones sobre lo que se debe y no se debe comer durante el embarazo. En ocasiones el problema no está en el alimento sino en la forma en que se prepara o sirve. Empecemos con lo que no es saludable:

### **¿Qué No Comer?**

- **Quesos Blandos Fabricados con Leche Sin Pasteurizar:** Queso fresco, Queso Blanco, Brie, Feta, Camembert, Roquefort. Pueden contener listeria
- **Quesos Tipo Fresco Fabricados en Casa:** Aun si se fabrican con leche pasteurizada son peligrosos, pues cualquier falla en la higiene o desinfección de los utensilios de cocina pueden infectar el queso. También se pueden infectar si la temperatura no es la correcta durante su fabricación o transportación. Pueden infectarse con listeria.
- **Pescados Grandes pues Contienen Mucho Mercurio y esto afecta el desarrollo del feto:** Tiburón, pez espada o picudo (swordfish), Caballa (king Mackerel), Blanquillo o pargo (Tilefish).
- **Pescado Crudo o No Bien Cocido (sushi, ceviche).** Puede contener bacterias o parásitos.
- **Mariscos Crudos:** Conchas, Ostras, Almejas. Pueden contener una peligrosa bacteria llamada Vibrio.

- **Comida de Mar Ahumada Refrigerada:** No son seguros. En el próximo listado (más abajo), lea lo que tiene que hacer si desea comerlos.
- **Carnes de todo tipo, huevos y comidas que contienen huevo que no están bien cocidas:** Pueden contener diversos tipos de bacterias o parásitos.
- **Hot dogs, Salchichas, Cares Frías, Embutidos directo de la bolsa:** En el próximo listado (más abajo), lea lo que tiene que hacer si desea comerlos.
- **Ensaladas que Venden en las Tiendas:** De jamón, pollo, mariscos. Pueden contener listeria.
- **Germinados Crudos o a Medio Cocer:** Alfalfa, frijoles, etc. Pueden contener E. coli o Salmonela.
- **Masas Crudas para Pastelería u otras:** No lama la cuchara ni raspe las ollas. Pueden contener Salmonela.
- **Huevos Crudos:** Helados hechos en casa, mayonesa echa en casa, ponches, etc. Pueden contener Salmonela. No los coma sin averiguar si contienen huevo crudo.
- **Leche, jugos o cidras sin pasteurizar:** Pueden contener Campylobacter, E. coli, Listeria, o Salmonela. No los tome.

### ¿Qué Comer o Cómo Comer?

- **Quesos duros:** Cheddar, Swiss, etc.
- **Una o Dos Porciones Semanales de Pescado o Mariscos:** 12 onzas (360 grms) bajos en mercurio, tales como: Camarones, Salmón, Abadejo (Pollock), Bagre (catfish), Bacalao (cod). La comida de mar ayuda al buen desarrollo cerebral del bebé. Cocine el pescado a 145 F. Cocine las ostras, almejas, conchas, a 165 F.
- **Pescado o Mariscos Ahumados Enlatados:** No tienen riesgos. Si compra refrigerados cocínelos a 165 F.
- **Carnes Bien Cocidas:** Carne de res, ternera, cordero =145 F. Cerdo= 160 F. Carnes Molidas= 160 F. Huevos y platos que contienen huevos= 162 F (cocine el huevo hasta que la clara y la yema estén firmes y no jugosas). Use un termómetro.
- **Hot dog, Salchichas, Cares Frías, Embutidos:** Aun si la etiqueta dice que están precocidos caliéntelos hasta que salga humo, o a 165 F.
- **Ensaladas de pollo, jamón, etc.:** Prepárelas en casa. Lávese las manos. Enjuague los vegetales. No corte las carnes y los vegetales en la misma tabla ni con los mismos utensilios. Refrigere antes de dos horas. No la guarde por más de dos días.
- **Germinados de Todo Bien:** Cocínelos bien. Aun sembrados en casa pueden ser riesgosos.

**Para mayor información sobre el uso de termómetros y temperaturas de cocina comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**

