



Resumen de seguridad alimentaria

Cómo protegerse a sí misma y a su bebé

¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

- Es una enfermedad que aparece en personas que ingieren o beben microorganismos (bacterias, parásitos, virus) o contaminantes químicos nocivos que se encuentran en algunos alimentos o en el agua potable.
- Los síntomas varían, pero en general pueden incluir calambres estomacales, vómitos, diarrea, fiebre, dolor de cabeza o dolor corporal. A veces, es posible que no se sienta enferma, pero de todas maneras puede transmitir la enfermedad a su bebé no nacido, sin siquiera saberlo.

¿Por qué las mujeres embarazadas tienen un alto riesgo?

- Usted y su feto en crecimiento tienen un alto riesgo de contraer alguna enfermedad transmitida por los alimentos, ya que, durante el embarazo, el sistema inmunitario se debilita, lo que hace que sea más difícil para su cuerpo defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos.
- El sistema inmunitario de su bebé no nacido no está suficientemente desarrollado como para defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos.
- Tanto para la madre como para el bebé, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden provocar problemas de salud graves o, incluso, la muerte.



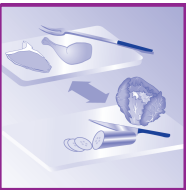
Consejos para toda la vida

Hay muchas bacterias que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, como por ejemplo, *E. coli* O157:H7 y *Salmonella*. A continuación, le ofrecemos **4 pasos sencillos** que debe seguir para mantenerse a sí misma y a su bebé sanos durante el embarazo, ¡y por más tiempo también!



1. LIMPIAR

- Lávese las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón.
- Lávese las manos *antes* y *después* de manipular alimentos y *después* de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de trabajo con agua caliente y jabón.
- Enjuague bien las frutas y verduras crudas con agua corriente.



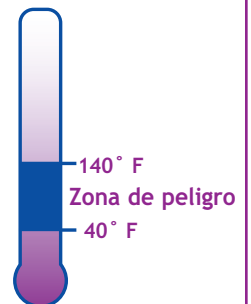
2. SEPARAR

- Separe la carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos de los alimentos listos para consumir.
- Si es posible, use una tabla de cortar para carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos, y otra, para frutas y verduras frescas.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio. Si pone alimentos cocidos en un plato sin lavar donde había carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos, las bacterias de los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocidos.



3. COCINAR

- Cocine bien los alimentos. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura. Consulte los tiempos de cocción recomendados de los alimentos en la tabla "Aplique calor" (Apply the Heat) de la sección "Seguridad alimentaria para toda la vida" del sitio Web. Haga clic en "Cocinar" (Cook).
- Mantenga los alimentos fuera de la **Zona de peligro**: El rango de temperaturas que permite el crecimiento de las bacterias, generalmente, es entre 40° F y 140° F (4° C y 60° C).
- **Regla de las 2 horas**: Deseche los alimentos que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas.



4. ENFRIAR

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C) o inferior y el congelador debe estar a 0° F (-18° C).
- Coloque un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y verifique la temperatura en forma periódica.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder o contaminarse por bacterias si no se refrigeran).
- Consuma alimentos perecederos listos para consumir (lácteos, carne de res, pollo, pescados y mariscos) lo antes posible.

Los 3 riesgos de las enfermedades transmitidas por los alimentos para las mujeres embarazadas

Como futura mamá, existen **tres riesgos específicos de enfermedades transmitidas por los alimentos** que debe tener presente. Estos riesgos pueden provocar enfermedades graves o la muerte, tanto para usted como para su bebé no nacido. Siga estos pasos para tener un embarazo sano.

	Qué es	Dónde se encuentra	Cómo prevenir la enfermedad
1 Listeria	Bacteria nociva que puede crecer a temperaturas de refrigerador donde la mayoría de las demás bacterias transmitidas por los alimentos no crece. Causa una enfermedad llamada listeriosis.	Alimentos listos para consumir refrigerados, leche sin pasteurizar y productos lácteos.	<ul style="list-style-type: none"> Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior. No coma salchichas ni fiambres, <i>a menos que estén recalentados y bien calientes.</i> No coma queso blando, como Feta, Brie y Camembert, quesos con venas azules, queso blanco, queso fresco y Panela, <i>a menos que la etiqueta indique que están procesados con leche pasteurizada. Verifique la etiqueta.</i> No coma patés o pastas de carne para untar refrigerados. No coma pescado ahumado refrigerado, <i>a menos que esté cocido, como por ejemplo, en un guiso.</i> (El pescado ahumado refrigerado, como por ejemplo, el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún o la caballa, generalmente tienen la etiqueta “nova-style”, “lox”, “kippered”, “smoked” o “jerky”. Estos pescados se encuentran en la sección de alimentos refrigerados o se venden en las la sección de fiambres de almacenes y fiambrerías). No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
2 Metilmercurio	Metal que se puede encontrar en ciertos pescados. A altos niveles, puede ser nocivo para el sistema nervioso en desarrollo de un bebé no nacido o un niño pequeño.	Pescados de gran tamaño que viven durante más tiempo, como por ejemplo, tiburón, lofotátalo (tilefish), caballa gigante y pez espada.	<ul style="list-style-type: none"> No coma tiburón, lofotátalo (tilefish), caballa gigante ni pez espada. Estos pescados pueden contener altos niveles de metilmercurio. Comer otros pescados y mariscos cocidos no traerá problemas si se selecciona otra variedad de especies durante el embarazo o mientras una mujer está intentando quedar embarazada. Ingiera un máximo de 12 onzas (2 comidas regulares) por semana de pescados o mariscos con bajo contenido de mercurio. <ul style="list-style-type: none"> Cinco de los pescados que se consumen con mayor frecuencia y que tienen un nivel bajo de mercurio son el camarón, el atún claro en lata, el salmón, el abadejo y el siluro. Otro pescado que se consume con frecuencia, el atún albacora o “blanco”, contiene más mercurio que el atún claro en lata. Por eso, cuando elija sus dos comidas con pescados y mariscos, puede ingerir un máximo de 6 onzas (una comida regular) de atún albacora por semana.
3 Toxoplasma	Parásito nocivo. Causa una enfermedad llamada toxoplasmosis, que puede ser difícil de detectar.	Carne de res cruda y que no está bien cocida, frutas y verduras sin lavar, tierra, cajas sucias de arena higiénica para gatos y lugares a la intemperie donde se puedan encontrar heces de gato.	<ul style="list-style-type: none"> Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior. Si es posible, haga que otra persona cambie la caja de arena higiénica. Si la tiene que limpiar, lávese las manos con jabón y agua tibia después de hacerlo. Use guantes cuando realice trabajos de jardinería o manipule la arena de una caja de arena. No compre un gato nuevo cuando esté embarazada. Cocine bien la carne. Consulte las temperaturas apropiadas en la tabla “Aplique calor”.

para obtener más información



- Consulte a su médico o proveedor de servicios de salud si tiene preguntas acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Línea de información de alimentos de la FDA: **1-888-SAFE FOOD**
- Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada (Center for Food Safety and Applied Nutrition) de la FDA: www.cfsan.fda.gov
- Puerta a la Información de Seguridad Alimentaria del Gobierno (Gateway to Government Food Safety Information): www.foodsafety.gov
- Sociedad de los EE.UU. para la Educación en Seguridad Alimentaria (U.S. Partnership for Food Safety Education): www.fightbac.org

Esta hoja informativa es una guía resumida sobre la seguridad alimentaria.

Para obtener información más detallada, no deje de ver:

Seguridad alimentaria para futuras mamás
www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html

