



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Alimentos que no debe comer

GUÍA PARA IMPRIMIR

Existen 3 peligros principales latentes en los alimentos que comen las mujeres embarazadas. Estos son:

- **La listeria:** Una peligrosa bacteria que puede crecer incluso en los refrigeradores.
- **El mercurio:** Un metal nocivo que se encuentra en altos niveles en algunos pescados.
- **El toxoplasma:** Un parásito peligroso que se encuentra en carnes mal cocidas y en frutas y vegetales sin lavar.

Estos elementos pueden causar enfermedades graves o incluso su muerte o la del feto.

Preste atención a esta información sobre alimentos para ayudar a mantener su salud y la de su bebé:

- **NO** coma **carne cruda o poco cocida, carne de ave, pescado ni mariscos** (sushi o sashimi).
- **NO** coma **pez espada, blanquillo, caballa rey ni tiburón.**
- **NO** coma **mariscos ahumados refrigerados**, como pescado blanco, salmón y caballa. Estos generalmente tienen las etiquetas novastyle, lox, arenque ahumado, ahumado o seco.
- **NO** coma **patés refrigerados ni carne de untar.**
- **NO** coma **perros calientes ni embutidos** a menos que hayan sido cocinados al vapor.
- **NO** coma **quesos blandos** como feta, brie, camembert, “quesos azules”, queso blanco, queso fresco, ni Panela, a menos que la etiqueta diga que son pasteurizados o hechos de leche pasteurizada.
- **NO** beba **leche cruda, ni leche ni jugos no pasteurizados**, ni coma alimentos que contengan leche no pasteurizada.
- **NO** coma **frutas ni verduras sin lavar.**
- **NO** coma **brotos crudos de ningún tipo** (incluidos los de alfalfa, trébol, rábano y garbanzo verde)

Fuente: Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration) de los EE. UU.; Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada (Center for Food Safety and Applied Nutrition)

Contenido revisado el 1 de noviembre de 2009.

