

Información sobre la  
presentación en el interior



# Seguridad alimentaria *para* futuras mamás

Guía de recursos del educador  
*(En inglés y español)*



[www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html)



# Resumen del programa

Seguridad alimentaria para futuras mamás incluye todo lo que necesita en esta guía de recursos y en el sitio Web para hacer una presentación de 60 a 75 minutos a mujeres embarazadas. Es una presentación *instantánea*, ¡la investigación y la preparación ya han sido realizadas por usted! Use el programa como una presentación independiente o inclúyalo en otra clase sobre seguridad, salud, parto o nutrición. De cualquier forma, estará acercando la más reciente información sobre seguridad alimentaria a mujeres embarazadas, creando conciencia y proponiéndoles buenos hábitos de manipulación de alimentos que las acompañarán durante todo su embarazo... ¡y después!



Consulte esta **Guía de recursos del educador** para obtener:

- Información básica sobre seguridad alimentaria
- Esquema de la presentación
- Material impreso reproducible sobre seguridad alimentaria para su público

Use el **sitio Web** para buscar los materiales necesarios para enseñar seguridad alimentaria. Asegúrese de incentivar a las futuras mamás para que ellas también visiten el sitio.

Visite el **sitio Web para obtener:**

- Diapositivas en PowerPoint® de la presentación
- Puntos de análisis de la presentación
- Material impreso sobre seguridad alimentaria para su público
- Afiche sobre seguridad alimentaria para crear conciencia
- Volante para promocionar su presentación

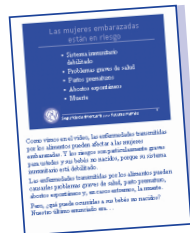


Visite [www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html) y haga clic en **Herramientas del educador™ (Educator Tools)**

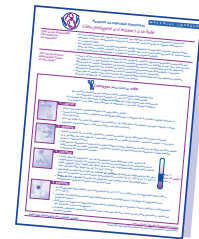
Afiche

Comience su presentación con un **video** revelador que hace hincapié en lo que las futuras mamás deben saber sobre seguridad alimentaria.

*Tiempo de duración:* Aprox. 20 minutos



Diapositiva y puntos de análisis



Material impreso sobre seguridad alimentaria



Volante

**Con su guía, las futuras mamás aprenderán que la prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos es un factor clave para que, tanto la madre como el hijo, se mantengan seguros, ¡y es fácil!**

## Una nota especial sobre la sensibilidad

A medida que presenta esta información, algunas mujeres embarazadas del público pueden descubrir algunas cosas vinculadas a la manipulación segura de alimentos que deberían haber hecho de otro modo. En consecuencia, pueden estar preocupadas acerca de su propio bienestar y de la salud de sus bebés no nacidos.

Sea comprensivo y asegúreles que tanto ellas como sus bebés probablemente están bien. Pero que, si realmente están preocupadas por su salud, deben consultar a su médico o proveedor de servicios de salud. También recuérdelas que, en lo que respecta a las enfermedades transmitidas por los alimentos, ¡la prevención es un aspecto clave *antes, durante y después* del embarazo!



## Índice

<b>El embarazo y las enfermedades transmitidas por los alimentos:</b>	<b>3</b>
<b>Preguntas frecuentes</b>	
<b>4 Pasos sencillos para la seguridad alimentaria:</b>	
• Paso 1 LIMPIAR	4
• Paso 2 SEPARAR	4
• Paso 3 COCINAR	5
• Paso 4 ENFRIAR	5
<b>Riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos para las futuras mamás</b>	
• Precauciones especiales para las futuras mamás: Huevos crudos, frutas y verduras frescas, jugos	6
• <i>Cómo podría afectar el metilmercurio a un bebé no nacido</i>	7
• <i>Listeria: Una amenaza oculta para las futuras mamás y sus bebés</i>	8
• <i>Toxoplasma: Un parásito que puede dañar tanto a la madre como al bebé</i>	10
<b>Materiales de la presentación</b>	
• Material impreso Resumen de seguridad alimentaria	12
• Reseña de la presentación	14
• Esquema de la presentación	15



# El embarazo y las enfermedades transmitidas por los alimentos:

## Preguntas frecuentes

¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Es posible que las mujeres embarazadas hayan oído hablar en las noticias acerca de brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, por ejemplo, las causadas por la *E. coli* O157:H7 o la *Listeria*. Generalmente conocida como “intoxicación por 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.

¿Por qué deben preocuparse las mujeres embarazadas acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Las mujeres embarazadas y sus fetos en crecimiento corren un riesgo particularmente alto de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, ya que el sistema inmunitario de la madre se debilita durante el embarazo. Éste es un estado natural que ayuda a que la madre y el feto se puedan entender. Sin embargo, esta debilidad también hace más difícil para el cuerpo de la madre defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos.

¿Qué gravedad puede tener una enfermedad transmitida por los alimentos para las mujeres embarazadas?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos durante el embarazo pueden provocar problemas de salud graves, abortos espontáneos, partos prematuros o, incluso, la muerte de la madre. Los diferentes microorganismos o contaminantes químicos pueden afectar a la madre y al feto o al recién nacido de diversos modos.

¿Pueden, acaso, las enfermedades transmitidas por los alimentos dañar al feto?

Sí. Los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos o algunos metales que se encuentran en los alimentos pueden atravesar la placenta e infectar al feto en desarrollo. En consecuencia, el feto o recién nacido infectado pueden padecer una amplia gama de problemas de salud, o incluso la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Los síntomas varían, pero en general, una persona puede tener malestar estomacal, vómitos o diarrea. En ocasiones, las enfermedades transmitidas por los alimentos se confunden con la gripe, ya que los síntomas se asemejan a los de un estado gripal con fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal.

¿Con qué rapidez pueden aparecer los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Un alimento contaminado, por lo general, causará una enfermedad de uno a tres días después, pero el malestar se puede manifestar tan sólo 20 minutos después de la ingesta... o hasta seis semanas después. Es posible que los efectos de la exposición a ciertos metales, tales como el metilmercurio, sean evidentes varios meses después, ya que los niveles de mercurio en el cuerpo pueden tardar en acumularse.

¿Qué deben hacer las mujeres embarazadas si padecen síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos?

*Consultar a su médico o proveedor de servicios de salud de inmediato.* Y si se enferman después de haber comido fuera, también deben llamar al departamento de salud local para que éste pueda investigar si existe un brote grave de enfermedades transmitidas por los alimentos en la zona.

Un médico puede realizarle un análisis de sangre. Una parte importante del tratamiento es mantener la hidratación, en especial si la madre está vomitando o tiene diarrea. El médico puede recetar antibióticos que sean de uso seguro durante el embarazo para curar la infección de la madre. En la mayoría de los casos, los antibióticos también previenen la infección del feto o del recién nacido. También se pueden administrar antibióticos a los bebés que nacen con enfermedades transmitidas por los alimentos.

¿Cómo pueden las mujeres embarazadas prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?

¡De eso se trata el programa *Seguridad alimentaria para futuras mamás!* Prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos es realmente fácil. Sólo requiere una selección cuidadosa de los alimentos y el cumplimiento de estos 4 pasos sencillos. . .



*Las mujeres embarazadas deben consultar a su médico o proveedor de servicios de salud si tienen preguntas acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos.*

**¡Las buenas prácticas de seguridad alimentaria beneficiarán a las mujeres embarazadas y a sus familias de por vida!**

# 4 Pasos sencillos para la seguridad alimentaria:



## Paso 1 LIMPIAR

*Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia*

Las bacterias transmitidas por los alimentos son invisibles y pueden propagarse por toda la cocina y llegar a tablas de cortar, utensilios, esponjas, superficies de trabajo y alimentos. Si se ingieren, las bacterias nocivas transmitidas por los alimentos pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Las manos y superficies limpias constituyen el *primer paso* en la manipulación segura de los alimentos.

### ¡Las manos limpias son fundamentales!

#### Cómo lavarse las manos:

- Lávese las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón.
- Frote bien las manos, muñecas, uñas y espacios entre los dedos, durante por lo menos 20 segundos.
- Deje escurrir y luego séquese las manos con una toalla de tela limpia o use una toalla de papel para desechar los gérmenes.

#### Cuándo lavarse las manos:

- *Antes* y *después* de manipular alimentos.
- *Después* de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.

#### Siempre tenga a mano...

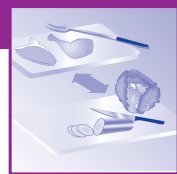
- Asegúrese de que haya jabón de tocador y toallas de papel o una toalla de tela limpia en cada lavamanos.
- Si no hubiera jabón ni agua, los paños embebidos en alcohol y las preparaciones en gel son eficaces para desinfectar las manos.

### Seguridad de las superficies

- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios (incluidos los cuchillos) y las superficies de trabajo con agua caliente jabonosa *después* de preparar cada alimento y *antes* de pasar al siguiente.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Luego, deshágase de los gérmenes desechando las toallas. Si se usan toallas de tela, lávelas a menudo con agua caliente.  
**Nota:** No se seque las manos con una toalla que haya sido usada antes para limpiar jugos crudos de carne de res, pollo, pescados o mariscos. Estos jugos crudos pueden contener bacterias nocivas que pueden propagarse a las manos y por toda la cocina.

### ¡Desinfectela!

Desinfecte en forma periódica las superficies de trabajo de la cocina usando un desinfectante para cocina. También se puede usar una cucharadita de cloro líquido por un cuarto de galón de agua limpia para desinfectar superficies. Deje la solución de cloro en la superficie durante 10 minutos aproximadamente para que surta efecto.



## Paso 2 SEPARAR

*Separe, evite la contaminación cruzada*

La carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos y los huevos pueden contener bacterias nocivas. La manipulación inadecuada de estos alimentos puede dar lugar a la *contaminación cruzada*, es decir, la propagación de bacterias desde los alimentos, manos, utensilios o superficies donde prepara la comida a otros alimentos.

### Separe en forma segura

- Separe la carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos de los alimentos listos para consumir en el carro de compras, en el refrigerador y mientras prepara y manipula los alimentos en su casa. Una opción es guardar estos alimentos crudos en bolsas plásticas en su carro de compras para retener los jugos.

### Consérvelos en un envase cerrado

- Para que los jugos de carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos no caigan sobre otros alimentos en el refrigerador, coloque estos alimentos crudos en recipientes *cerrados* o bolsas plásticas con *cierre hermético*.

### Lávelos

- Lave muy bien las tablas de cortar, los platos y los utensilios (incluidos los cuchillos) con agua caliente y jabón cuando hayan estado en contacto con carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos, huevos y productos frescos sin lavar.

### Lave el plato

- 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.

### Tablas de cortar: Use dos

- Si es posible, use una tabla de cortar para carne de res, pollo y pescados o mariscos crudos y otra, para frutas y verduras frescas.
- Si no tiene dos tablas de cortar, primero prepare las frutas y verduras y, luego, sepárelas en un lugar seguro. Lave muy bien la tabla de cortar con agua caliente y jabón. Luego, prepare la carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos. Lave la tabla de cortar nuevamente.

### Regla sobre los adobos

- Los adobos que se utilizan para carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos pueden contener bacterias nocivas. No las reutilice en alimentos cocidos, *a menos que* se hiervan previamente.
- Nunca pruebe un adobo ni una salsa sin cocción que se haya usado para marinar carne de res, pollo, pescados o mariscos crudos.

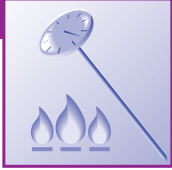
para obtener más información



Para obtener más información sobre los 4 pasos sencillos para la seguridad alimentaria, consulte la sección "Seguridad alimentaria para toda la vida" (Lifelong Food Safety) del sitio Web.



# 4 Pasos sencillos para la seguridad alimentaria:



## Paso 3 COCINAR

*Cocine a temperaturas apropiadas*

Calentar los alimentos a la temperatura adecuada durante el tiempo suficiente mata las bacterias nocivas que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna.

### Carnes de res y de pollo

- Cocine la carne molida de res, ternera, cordero y cerdo a una temperatura mínima de 160° F (71° C).
- Cocine la carne de pollo molida a 165° F (74° C).
- Cocine la carne para asar o bistecs de res, ternera, cordero a una temperatura mínima de 145° F (63° C).
- Cocine la carne para asar y chuletas de cerdo a una temperatura mínima de 145° F (63° C)\*.
- Cocine el pollo entero a 165° F (74° C), introduzca el termómetro para alimentos en el muslo para obtener la temperatura exacta.
- Cocine las pechugas de pollo a 165° F (74° C). *\*Con 3 minutos de descanso.*

### Huevos

- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.
- No use recetas en las que los huevos quedan crudos o parcialmente cocidos, *salvo que* se usen huevos con cáscara pasteurizados. Puede encontrar estos huevos en la sección de alimentos refrigerados de su supermercado local y tienen la etiqueta “pasteurizados” (pasteurized).

### Pescados y mariscos

Los peces de aleta se deben cocinar a una temperatura interna de 145° F (63° C). Si no tiene un termómetro para alimentos o cuando su uso no sea apropiado, siga estos consejos para determinar cuándo está cocido el pescado.

- Cocine el pescado hasta que esté opaco (blanco leche) y se deshaga con el tenedor.
- Cocine camarones, langostas y ostiones hasta que alcancen el color adecuado. La carne de los camarones y las langostas debe tener un color opaco (blanco leche). Los ostiones deben estar opacos (blanco leche) y firmes.
- Cocine las almejas, mejillones y ostras hasta que se abran. Esto significa que están cocidos. Tire los que no se hayan abierto.

### Zona de peligro...

Se refiere al rango de temperaturas que permite el crecimiento de bacterias, por lo general, entre 40° y 140° F (4° y 60° C). Para su seguridad alimentaria, mantenga los alimentos a una temperatura *inferior* o *superior* a la “zona de peligro”.

Recuerde la **Regla de las 2 horas**: *Deseche los alimentos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder o contaminar con bacterias si no se refrigeran) que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas. Cuando las temperaturas sean superiores a 90° F (32° C), deseche los alimentos después de transcurrida una hora.*



### Sobrantes

- Recaliente la comida sobrante a 165° F (74° C).
- Caliente las salsas a base de carne, otras salsas y sopas hasta que alcancen el punto de ebullición.
- No deje los alimentos fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas. En un día caluroso [90° F (32° C) o más], reduzca este tiempo a una hora.



## Paso 4 ENFRIAR

*Refrigere de inmediato*

A temperatura ambiente, las bacterias nocivas pueden crecer en los alimentos rápidamente. Cuanto mayor sea la cantidad de bacterias, mayores serán las probabilidades de contraer una enfermedad. Las temperaturas frías evitan que la mayoría de las bacterias nocivas se multipliquen; por lo tanto, mantenga los alimentos perecederos en el refrigerador. **Nota:** La *listeria* es una bacteria nociva que puede crecer a temperaturas de refrigerador, consulte las páginas 8 y 9.

### Reglas prácticas para enfriar

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C) o menos, y el congelador debe estar a 0° F (-18° C). Coloque un termómetro de refrigerador en el refrigerador y verifique la temperatura en forma periódica.
- Refrigere o congele alimentos perecederos, alimentos preparados y la comida sobrante dentro de las dos horas de haberla comido o preparado.
- Consuma los alimentos perecederos listos para consumir (lácteos, carne de res, pollo, pescados y mariscos) lo antes posible.
- Los alimentos calientes no dañarán su refrigerador; por lo tanto, puede guardar los alimentos calientes aquí. Sin embargo, cuando haya quedado mucha comida, asegúrese de fraccionarla y guardarla en recipientes poco profundos para que se enfrién más rápido.
- Adobe los alimentos en el refrigerador, no a temperatura ambiente.

### No sobrecargue el refrigerador. . .

- No sobrecargue el refrigerador con demasiados alimentos. Debe circular aire frío para mantener la seguridad de los alimentos.
- ... **Pero recuerde cargar la nevera**
- En los eventos al aire libre, use una nevera para mantener fríos los alimentos perecederos. Llene la nevera con alimentos y hielo o bolsas frías. Una nevera llena mantendrá las temperaturas frías por más tiempo que una parcialmente llena.

*para obtener más información*



Para obtener más información sobre los 4 pasos sencillos para la seguridad alimentaria, consulte la sección “Seguridad alimentaria para toda la vida” del sitio Web y la tabla “Almacenamiento en refrigerador y congelador” (Refrigerator and Freezer Storage) en “Enfriar” (Chill), que indica los tiempos de almacenamiento recomendados para los alimentos.

# Precauciones especiales *para* las futuras mamás

## Huevos crudos

Algunos huevos pueden estar contaminados con *Salmonella* enteritidis, una bacteria nociva. **Las mujeres embarazadas deben seguir estos consejos:**

- Cocinar muy bien los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Cocinar huevos fritos durante 2 a 3 minutos de cada lado, o cocinarlos durante 4 minutos en una sartén tapada. Cocinar huevos revueltos hasta que estén completamente firmes. Hervir huevos con cáscara durante 7 minutos.
- Evitar comer o probar alimentos que puedan tener huevos crudos o ligeramente cocidos, por ejemplo:
  - Mezcla, relleno o masa cruda para galletas preparada con huevos crudos
  - Ponche de huevo y otras bebidas fortificadas con huevo que no estén completamente cocidas
  - Aderezos y salsas preparadas con huevos crudos:
    - Aderezo para ensalada César
    - Salsa holandesa
    - Salsa Béarnaise
    - Mayonesa
  - Helado
  - Mousse
  - Merengue



**Nota:** Utilice los alimentos enumerados en la forma en que se compran en las tiendas que, generalmente, ya están cocidos o pasteurizados. Para mayor seguridad al preparar recetas que requieran huevos crudos, agregue los huevos a la cantidad de líquido indicada en la receta, y luego caliente toda la mezcla. O bien use huevos con cáscara pasteurizados. Puede encontrar estos huevos en la sección de alimentos refrigerados de algunos supermercados y tienen la etiqueta “pasteurizados” (pasteurized).

### ¿Huevos con cáscara pasteurizados?

Tradicionalmente, los huevos que se vendían a los consumidores no eran pasteurizados. En la actualidad, algunos fabricantes pasteurizan huevos con cáscara. Este proceso consiste en aplicar calor al huevo con la cáscara incluida. Esto ayuda a matar cualquier bacteria nociva que pudiera estar presente.

## Frutas y verduras frescas, jugos

Las bacterias nocivas en la parte externa de las frutas o verduras pueden propagarse al *interior* al pelar, cortar o exprimir productos frescos. **A continuación, se explica cómo las mujeres embarazadas pueden prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos como frutas, verduras y jugos:**

### Frutas y verduras crudas

- Lave bien las frutas y verduras crudas con agua corriente *antes de* comerlas o prepararlas, especialmente las frutas que se tengan que pelar o cortar, como el melón cantaloupe u otros melones.
- Como precaución adicional, utilice un pequeño cepillo para productos frescos para quitar la suciedad superficial. Intente cortar las áreas dañadas o golpeadas, ya que es posible que en esos puntos se desarrollen bacterias.



### Brotos crudos (incluida alfalfa, trébol, rábano y frijoles mung)

A menudo, las bacterias pueden introducirse en las semillas de brotes a través de grietas en la cáscara *antes de* que crezcan los brotes. Una vez que esto sucede, es casi imposible eliminar dichas bacterias mediante el lavado. Para su seguridad:

- Evite comer brotes crudos de todo tipo.
- Cocine bien los brotes.
- Cuando coma fuera de su hogar, controle que los sándwiches y ensaladas no tengan brotes crudos. Solicite que no agreguen brotes crudos a su comida.

### Jugos

- Beba únicamente jugos pasteurizados o tratados de algún otro modo para eliminar las bacterias nocivas.

para obtener más información

Consulte la sección “Alimentos seguros” (Safe Eats) del sitio Web para obtener consejos de seguridad alimentaria más detallados ordenados por categoría de alimento.

### Jugo pasteurizado: Dónde encontrarlo



#### Jugo pasteurizado o de conservación estable en estantería

El *jugo pasteurizado* puede encontrarse en las secciones de jugos refrigerados o congelados de las tiendas. Al igual que la leche, el jugo pasteurizado debe ser refrigerado o congelado.

El *jugo de conservación estable* en estantería puede almacenarse en estantes sin refrigeración y se lo suele encontrar en la sección de jugos no refrigerados de las tiendas. Se envasa en cajas, botellas o latas, que son recipientes de conservación estable.



#### Jugo sin pasteurizar o sin tratar

Estos jugos suelen encontrarse en las secciones de alimentos refrigerados de los almacenes, las tiendas de alimentos saludables, las bodegas de sidra o los mercados agrícolas. Deben tener esta advertencia en la etiqueta:

**ADVERTENCIA:** Este producto no ha sido pasteurizado y, por lo tanto, puede contener bacterias nocivas que pueden provocar graves enfermedades en niños, ancianos y personas con sistema inmunitario debilitado.

**Nota:** Es posible que los jugos recién exprimidos y vendidos por vaso, como los de mercados agrícolas, puestos callejeros o los de algunas barras que sirven jugos, no estén pasteurizados ni tratados de algún otro modo para garantizar su seguridad. No se requieren etiquetas de advertencia en estos productos. Las mujeres embarazadas y los niños pequeños deben evitar consumir estos jugos.

Si no tiene la seguridad de que el jugo ha sido procesado para la eliminación de bacterias nocivas, *no* lo consuma o hiérvalo antes de hacerlo para eliminar toda bacteria nociva.

# Los riesgos de las enfermedades transmitidas por los alimentos *para* las futuras mamás

## *Cómo puede afectar el metilmercurio a un bebé no nacido*

**¿Qué es el metilmercurio?**

Es un metal que puede encontrarse en determinados pescados. La presencia del metilmercurio en estos pescados puede ser nociva para los bebés no nacidos si una mujer embarazada los consume.

El mercurio se encuentra presente en el ambiente en forma natural y también puede ser liberado al aire a través de la contaminación industrial. Cae por el aire y puede penetrar en el agua de superficie, acumulándose en torrentes de agua y océanos. La presencia de bacterias en el agua genera cambios químicos que transforman el *mercurio* en *metilmercurio*, el cual puede ser tóxico. Los pescados absorben el metilmercurio al alimentarse de organismos acuáticos.

**¿El metilmercurio está presente en todos los pescados?**

La mayoría de los pescados contienen residuos de metilmercurio. Sin embargo, los pescados de mayor tamaño que han vivido más tienen los niveles de metilmercurio más altos, porque tuvieron más tiempo para acumularlo. Estos pescados de mayor tamaño representan el riesgo más elevado para las mujeres embarazadas que los comen regularmente.

**¿De qué forma las mujeres embarazadas pueden quedar expuestas al metilmercurio?**

El pescado constituye la principal fuente de metilmercurio y el consumo de determinados tipos de pescado provoca la acumulación de metilmercurio en el cuerpo. El metilmercurio puede acumularse en el torrente sanguíneo y, luego, pasar del torrente sanguíneo de la madre al del bebé no nacido.

El metilmercurio se elimina del cuerpo en forma natural, pero es posible que tarde *más de un año* en volver a un nivel seguro. En consecuencia, puede estar presente en una mujer, incluso, *antes de* que quede embarazada. Ésta es una de las razones por las que las mujeres que están intentando quedar embarazadas deben evitar consumir determinados tipos de pescado.



**¿De qué forma una mujer embarazada puede saber si ha estado expuesta al metilmercurio?**

La madre no presentará síntomas evidentes por consumir pescados y mariscos comerciales, pero es posible que el recién nacido sí los experimente (consulte la siguiente pregunta). Si cree que ha estado expuesta al metilmercurio, consulte a su médico o proveedor de servicios de salud de inmediato.

**¿Cómo puede afectar el mercurio metílico a un bebé por nacer o niño pequeño?**

Para la mayoría de las personas, el riesgo de ingerir mercurio por comer pescados o mariscos no es motivo de preocupación con respecto a la salud. Sin embargo, algunos pescados y mariscos contienen altos niveles de mercurio que podrían dañar el sistema nervioso en desarrollo de un bebé por nacer o un niño pequeño.

**¿Qué tipos de pescado deben evitar las mujeres embarazadas o las mujeres que están intentando quedar embarazadas?**

Estas mujeres, junto con las mujeres que están amamantando y los niños pequeños, no deben comer los siguientes pescados, ya que pueden contener niveles elevados de metilmercurio:

- Pez espada
- Lofotátalo (tilefish)
- Caballa gigante
- Tiburón

El consumo de 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.

- 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.

# Los riesgos de las enfermedades transmitidas por los alimentos *para* las futuras mamás

## *Listeria: Una amenaza oculta para las futuras mamás y sus bebés*

### ¿Qué es la *Listeria monocytogenes*?

Es una bacteria nociva que puede encontrarse en alimentos refrigerados listos para consumir (carne de res, pollo, pescado y lácteos, como la leche y derivados de la leche sin pasteurizar o alimentos preparados con leche sin pasteurizar) y en la tierra. Los animales pueden ser portadores de la bacteria sin que parezca que están enfermos y, por lo tanto, también se puede encontrar esta bacteria en alimentos de origen animal. La *L. monocytogenes* es poco común porque puede crecer a temperaturas de refrigeración, mientras que la mayoría de las demás bacterias transmitidas por los alimentos no poseen esta característica. Al comerla, puede provocar listeriosis, una enfermedad a la que son muy propensas las mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos.

### ¿Cómo pueden contraer listeriosis las mujeres embarazadas?

Comiendo carnes de res, pollo, pescado y productos lácteos listos para consumir que están contaminados con *L. monocytogenes*. Las mujeres embarazadas también pueden contraer listeriosis al consumir alimentos contaminados procesados o envasados en condiciones antihigiénicas o al consumir verduras contaminadas a través de la tierra o del estiércol utilizado como fertilizante.

#### DATOS

- La mayoría de las infecciones por *Listeria* se producen durante el tercer trimestre del embarazo. Esto se debe a que la función del sistema inmunitario de la madre se ve particularmente disminuida durante este período, lo cual aumenta el riesgo de infección. En esta etapa del embarazo, la madre corre un riesgo mayor.
- Por lo general, más que la mujer embarazada, es el feto o el recién nacido quien sufre los graves efectos de la listeriosis en el embarazo.

### ¿Cómo puede afectar la listeriosis a la mujer embarazada?

Los síntomas pueden tardar unos días o semanas en aparecer y pueden incluir: fiebre, escalofríos, dolores musculares, diarrea o malestar estomacal, dolor de cabeza, cuello rígido, confusión y pérdida del equilibrio.

En los casos más graves, la listeriosis puede provocar la muerte de la madre. La mayoría de las veces, las mujeres embarazadas infectadas con listeriosis no se sienten enfermas. Sin embargo, pueden transmitir la infección a sus bebés no nacidos sin siquiera saberlo. Por esta razón, la *prevención* de la listeriosis es muy importante. De todos modos, si la madre experimenta cualquiera de los síntomas antes mencionados, debe consultar a su médico o proveedor de servicios de salud de inmediato.

#### E • S • T • A • D • Í • S • T • I • C • A • S

- *Las mujeres embarazadas tienen una probabilidad aproximadamente 20 veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos.*
- *Se estima que 1/3 de todos los casos de *Listeria* se presentan en mujeres embarazadas.*  
— Centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

### ¿Cómo puede afectar la listeriosis a los fetos o a los recién nacidos?

Si bien la mayoría de las infecciones por *Listeria* se producen durante el tercer trimestre de embarazo, la listeriosis puede provocar abortos espontáneos en el primer trimestre. También puede provocar partos prematuros, nacimientos de bebés con bajo peso o la muerte del bebé .

Los fetos que sufren una infección tardía pueden desarrollar una amplia gama de problemas de salud, incluidos retrasos mentales, parálisis, crisis epilépticas, ceguera o trastornos cerebrales, cardíacos o renales. En los recién nacidos, la *L. monocytogenes* puede provocar infecciones sanguíneas y meningitis.

#### DATO

La *Listeria* es una de las causas más comunes de aborto espontáneo provocado por infección del feto.



# Cómo pueden prevenir la listeriosis las mujeres embarazadas

## Tiempo de enfriamiento

- 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 de refrigerador en el refrigerador y verifique la temperatura en forma periódica. Durante el ciclo de descongelación automática, es posible que la temperatura registrada sea ligeramente superior a 40° F. Esto está bien.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos, alimentos preparados y la comida sobrante dentro de las dos horas de haberla comido o preparado. Siga la **regla de las 2 horas**: deseche los alimentos que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas. Cuando las temperaturas sean superiores a 90° F (32° C), deseche los alimentos después de transcurrida una hora.
- Consuma los alimentos perecederos listos para consumir, como por ejemplo, lácteos, carne de res, pollo, pescado y productos frescos, lo antes posible.

## Consejos para el refrigerador

- Limpie su refrigerador con regularidad.
- Limpie inmediatamente cualquier derrame.
- Limpie las paredes interiores y los estantes con agua caliente y detergente suave para loza líquido. Después, enjuague.
- Una vez por semana, verifique las fechas de vencimiento y “consumir antes de”. Deseche los alimentos si ya ha pasado la fecha de vencimiento. Respete los tiempos de almacenamiento recomendados para los alimentos. Consulte la tabla “Almacenamiento en refrigerador y congelador” de la sección “Seguridad alimentaria para toda la vida” del sitio Web. Haga clic en “Enfriar”.

## ¿Comer o no comer?



### No coma:

- Salchichas y fiambres, *a menos que estén recalentados y bien calientes*.
- Quesos blandos, como Feta, Brie y Camembert, quesos con venas azules, queso blanco, queso fresco o Panela, *a menos que estén procesados con leche pasteurizada*. Asegúrese de que la etiqueta diga: “hecho con leche pasteurizada” (made with pasteurized milk).
- Patés o pastas de carne para untar refrigerados.
- Pescado ahumado refrigerado, *a menos que esté cocido*, como por ejemplo, en un guiso. (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” (estilo Nueva Escocia), “lox”, “kippered”, “smoked” (ahumados) o “jerky” (salado). Estos pescados se encuentran en la sección de alimentos refrigerados o se venden en la sección de fiambres de almacenes y fiambrerías).
- Alimentos que contienen leche cruda (sin pasteurizar) ni beba leche sin pasteurizar.



### Puede comer:

- Patés o pastas de carne para untar enlatados o de conservación estable en estantería (pueden almacenarse en estantes sin refrigeración).
- Pescado ahumado enlatado o de conservación estable en estantería.
- Alimentos que contengan leche pasteurizada o beber leche pasteurizada.

## La listeriosis y las mujeres embarazadas hispanas

Algunos estudios demuestran que las mujeres embarazadas hispanas pueden tener una mayor incidencia de casos de listeriosis que las mujeres embarazadas no hispanas. Es muy probable que esto sea así, ya que es posible que estas mujeres elaboren y coman queso blando casero y otros alimentos tradicionales elaborados con leche sin pasteurizar. El queso fresco, un queso casero tradicional preparado con leche sin pasteurizar, muy consumido por los hispanos, ha provocado abortos espontáneos, la muerte de recién nacidos y partos prematuros a causa de la *L. monocytogenes*.

Para prevenir el riesgo de contraer listeriosis, las mujeres embarazadas hispanas *no deben* comer quesos blandos caseros ni otros alimentos tradicionales elaborados con leche sin pasteurizar. Al igual que todas las demás mujeres embarazadas, deben respetar las precauciones de seguridad alimentaria mencionadas anteriormente.



**NOTA** Las mujeres embarazadas deben consultar a su médico o proveedor de servicios de salud si tienen preguntas acerca de la listeriosis.

# Los riesgos de las enfermedades transmitidas por los alimentos *para* las futuras mamás

## *Toxoplasma: Un parásito que puede dañar tanto a la madre como al hijo*

### ¿Qué es el *Toxoplasma gondii*?

Es un parásito que se encuentra en la carne de res cruda y que no está bien cocida, frutas y verduras sin lavar, agua contaminada, polvo, tierra, cajas de arena higiénica para gatos sucias y lugares a la intemperie donde se puedan encontrar heces de gatos. Puede causar una enfermedad llamada toxoplasmosis, que puede ser especialmente perjudicial para las mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos.

### ¿Cómo pueden contraer toxoplasmosis las mujeres embarazadas?

Pueden contraer esta enfermedad al...

- Comer carne de res cruda o que no está bien cocida, en especial cerdo, cordero o venado, o al llevarse las manos a la boca después de haber manipulado carne de res que no está bien cocida.
- Usar cuchillos, utensilios, tablas de cortar y alimentos contaminados que hayan estado en contacto con carne de res cruda.
- Beber agua contaminada con *T. gondii*.
- Ingerir accidentalmente heces de gato contaminadas. Esto puede suceder si se lleva las manos a la boca después de haber realizado trabajos de jardinería, limpiado la caja de arena higiénica o tocado cualquier objeto que haya estado en contacto con heces de gato.

### E · S · T · A · D · Í · S · T · I · C · A · S

- **Aproximadamente el 85% de las mujeres embarazadas en los EE.UU. está en riesgo de contraer toxoplasmosis.**  
— American Journal of Epidemiology
- **Algunos estudios demuestran que el riesgo de infección por toxoplasma durante el embarazo es del 20% al 50%, dependiendo del momento en que se produzca la infección.**  
— Obstetrical and Gynecological Survey

### ¿Cómo puede la toxoplasmosis afectar a las mujeres embarazadas?

Los síntomas generalmente incluyen inflamación de las glándulas, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares o cuello rígido. La toxoplasmosis puede ser difícil de detectar. Es posible que algunas mujeres infectadas con el parásito no presenten síntomas evidentes, por lo que una mujer embarazada puede exponer fácilmente a su feto a la toxoplasmosis, sin siquiera darse cuenta de que está enferma.

Es por eso que la *prevención* de la toxoplasmosis es muy importante. Si la madre experimenta cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, debe consultar a su médico o proveedor de servicios de salud de inmediato.

### ¿Cómo puede afectar la toxoplasmosis a los fetos o a los recién nacidos?

Los bebés nacidos de madres que fueron infectadas por *T. gondii* por primera vez *inmediatamente antes o durante el embarazo* están en riesgo de contraer toxoplasmosis grave. Una infección durante el primer trimestre, cuando se está formando el sistema nervioso central, puede ser fatal para el feto. Una infección que se produce mientras avanza el embarazo será relativamente leve.

En los bebés, el *T. gondii* puede provocar pérdida de la audición, retraso mental y ceguera. Algunos niños pueden desarrollar problemas en el cerebro o la vista años después del nacimiento. Los niños que nacieron infectados por *T. gondii* también pueden requerir años de cuidados especiales, incluidas educación especial y visitas al oftalmólogo. *La identificación y tratamiento precoces de los niños infectados por T. gondii son esenciales para minimizar los efectos del parásito.*

### E · S · T · A · D · Í · S · T · I · C · A · S

- **Se calcula que la toxoplasmosis infecta entre 400 y 4,000 fetos por año en los EE.UU.**  
— Centros para el control y la prevención de enfermedades
- **Algunos expertos calculan que el toxoplasma mata a, nada menos, que 80 niños por año en los EE.UU.**  
— Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture)
- **Al cumplir 20 años, nada menos que el 80% de los niños nacidos con toxoplasmosis que no fueron tratados desarrollaron discapacidades que incluían desde retraso mental hasta ceguera.**  
— Consejo de ciencia y tecnología agrícola (Council for Agricultural Science and Technology)

# Cómo pueden prevenir la toxoplasmosis las mujeres embarazadas



## LIMPIAR

- Lávese las manos con jabón y agua tibia *después* de tocar tierra, arena, carne de res cruda, arena higiénica para gatos o verduras sin lavar.
- Lave bien todas las tablas de cortar y cuchillos con jabón y agua caliente después de cada uso.
- Lave bien o pele todas las frutas y verduras antes de comerlas.



## SEPARAR

- Separe la carne de res cruda de los demás alimentos en el carro de compras, en el refrigerador y mientras prepara y manipula alimentos en su casa.



## COCINAR

- Cocine bien la carne de res. La temperatura interna de la carne de res debe llegar a 160° F (71° C). Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura.
- No pruebe la carne de res hasta que esté cocida.

---

### ¡No beba el agua!

Evite beber agua sin tratar, especialmente cuando viaje a países menos desarrollados.

---

### Para los amantes de los gatos...

No es necesario que una mujer embarazada se despegue de su gato, pero debe tener en cuenta que el *T. gondii* infecta esencialmente a todos los gatos que pasan algún tiempo a la intemperie. Los gatos se convierten en portadores de este parásito al comer animales pequeños o carne de res cruda que ha sido infectada. Después, el parásito se contagia a través de las heces de gato. El gato no se enferma, por lo que es posible que una mujer embarazada no sepa que su gato tiene el parásito.

### Siga estos consejos:

- Si es posible, haga que otra persona cambie la caja de arena higiénica. Si la debe limpiar una mujer embarazada, debe usar guantes desechables y lavarse las manos cuidadosamente con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- Cambie la caja de arena higiénica todos los días. El parásito no se convierte en infeccioso hasta 1 a 5 días después de depositarse en las heces.
- Use guantes cuando realice trabajos de jardinería o manipule la arena higiénica de una caja de arena, ya que los gatos pueden haber dejado heces allí. Asegúrese de lavarse las manos con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- Cubra las cajas de arena para juegos del exterior, para evitar que los gatos las usen como cajas de arena higiénica.
- Alimente a los gatos con alimento balanceado seco o en lata. *Nunca* alimente a los gatos con carne de res cruda porque puede ser una fuente de parásitos *T. gondii*.
- Mantenga a los gatos de interiores adentro de la casa. Tenga especial cuidado si lleva gatos de exteriores adentro.
- Evite los gatos callejeros, especialmente los gatitos.
- No compre un gato nuevo durante el embarazo.



*Si las mujeres embarazadas tienen un gato y están preocupadas por la exposición al *T. gondii*, deben consultar a su médico o proveedor de servicios de salud.*



## 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.



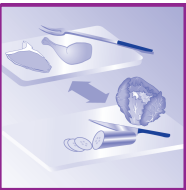
### Consejos para toda la vida

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.



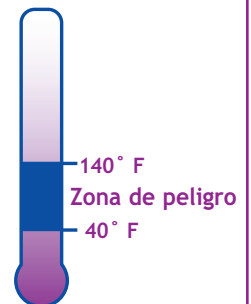
#### 2. SEPARAR

- 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
<b>1</b> 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"> <li>Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior.</li> <li>No coma salchichas ni fiambres, <i>a menos que estén recalentados y bien calientes.</i></li> <li>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></li> <li>No coma patés o pastas de carne para untar refrigerados.</li> <li>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).</li> <li>No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.</li> </ul>
<b>2</b> 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"> <li>No coma tiburón, lofotátalo (tilefish), caballa gigante ni pez espada. Estos pescados pueden contener altos niveles de metilmercurio.</li> <li>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"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> </li> </ul>
<b>3</b> 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"> <li>Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior.</li> <li>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.</li> <li>Use guantes cuando realice trabajos de jardinería o manipule la arena de una caja de arena.</li> <li>No compre un gato nuevo cuando esté embarazada.</li> <li>Cocine bien la carne. Consulte las temperaturas apropiadas en la tabla “Aplique calor”.</li> </ul>

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](http://www.cfsan.fda.gov)
- Puerta a la Información de Seguridad Alimentaria del Gobierno (Gateway to Government Food Safety Information): [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- Sociedad de los EE.UU. para la Educación en Seguridad Alimentaria (U.S. Partnership for Food Safety Education): [www.fightbac.org](http://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](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html)

# Seguridad alimentaria *para* futuras mamás

## *Reseña de la presentación*

---

¡Ahora está listo para comenzar a preparar su presentación! Para minimizar su tiempo de preparación, hemos desarrollado para usted una presentación fácil de implementar. Consulte las páginas 15 a 16 para obtener un esquema de la presentación. Lo ayudará a familiarizarse con los puntos esenciales que debe comunicar a su público.

Para obtener la presentación de PowerPoint® **completa** (incluidas diapositivas, puntos de análisis y materiales de apoyo), visite [www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html), y haga clic en “Herramientas del educador”.

### ¡Materiales de apoyo para su presentación!

Revise e imprima estos útiles materiales de apoyo desde el sitio Web de la FDA.

Simplemente haga clic en “Herramientas del educador”.

- **Consejos para la presentación** (para que las personas asistan a su presentación)
- **Volante personalizable** (para promocionar su presentación)
- **Afiche sobre seguridad alimentaria para crear conciencia** (para colgar en un lugar visible)
- **Material impreso para su público:**
  - **Hoja informativa “Resumen de seguridad alimentaria”**  
(recordatorios importantes sobre seguridad alimentaria)  
También puede copiar la misma hoja informativa de las páginas 12 a 13 de esta Guía.
  - **Tabla “Aplique calor”** (Temperaturas apropiadas de cocción de los alimentos)
  - **Tabla “Almacenamiento en refrigerador y congelador”**  
(tiempos de almacenamiento apropiados para los alimentos)

Navegue por el sitio Web para obtener más material impreso sobre seguridad alimentaria.

### Cómo comenzar

---

Puede desarrollar su presentación de dos formas:

#### 1. Para usuarios de PowerPoint®...

- Descargue la presentación de PowerPoint® en un disco y ejecútela desde su computadora.
- Imprima la página de “Notas” de PowerPoint®, que incluye puntos de análisis detallados para ayudarlo a recordar los puntos importantes.

#### 2. Para usuarios de transparencias...

- Imprima las diapositivas de PowerPoint® y luego cópielas en las transparencias. Úselas con un retroproyector.
- Imprima las páginas de “Notas” de PowerPoint® para usarlas en su presentación.

### Preparación

---

Necesitará:

- TV y reproductor de VHS o DVD
- Computadora con presentación en PowerPoint® y proyector LCD o retroproyector y transparencias
- Pantalla para el proyector o pared en blanco de color claro
- Fotocopias del material impreso para cada participante:
  - Hoja informativa “Resumen de seguridad alimentaria”
  - Tabla “Aplique calor”
  - Tabla “Almacenamiento en refrigerador y congelador”

# Seguridad alimentaria *para* futuras mamás

## Esquema de la presentación

**Tiempo sugerido de la presentación:** Aprox. 60 a 75 minutos

Para las diapositivas de la presentación y los puntos de análisis, visite [www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html). Haga clic en “Herramientas del educador”.

### Introducción

**Tiempo:** Aprox. 10 a 15 minutos

#### 1. Bienvenida (diapositiva de presentación)

#### 2. Enfermedades transmitidas por los alimentos

##### ¿Qué es?

- Causadas por microorganismos nocivos o contaminantes químicos
- Se contraen al consumir alimentos o agua contaminados

#### 3. Síntomas comunes

- Calambres estomacales
- Vómitos
- Diarrea

#### *Análisis antes de ver el video*

#### 4. ¿Verdadero o falso?

- Las enfermedades transmitidas por los alimentos no son un problema grave
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos no me afectan
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos no pueden afectar a mi bebé no nacido

### Reproducción del video

**Tiempo:** Aprox. 20 minutos

### Repaso y conclusiones

**Tiempo:** Aprox. 30 a 40 minutos

#### 5. Enfermedades transmitidas por los alimentos y el embarazo (diapositiva de apertura)

#### *Respuestas a las preguntas de verdadero o falso*

#### 6. ¿Verdadero o falso?

**Las enfermedades transmitidas por los alimentos no son un problema grave**  
(Falso)

#### 7. Estadísticas sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos

Cada año en los EE.UU., las enfermedades transmitidas por los alimentos son responsables de:

- 48 millones de enfermedades gastrointestinales
- 128,000 hospitalizaciones
- 3,000 muertes

#### 8. ¿Verdadero o falso?

**Las enfermedades transmitidas por los alimentos no me afectan**  
(Falso)

#### 9. Las mujeres embarazadas están en riesgo

- Sistema inmunitario debilitado
- Problemas de salud graves
- Partos prematuros
- Abortos espontáneos
- Muerte

#### 10. ¿Verdadero o falso?

**Las enfermedades transmitidas por los alimentos no pueden afectar a mi bebé no nacido**  
(Falso)

#### 11. Los bebés no nacidos están en riesgo

- Las bacterias transmitidas por los alimentos atraviesan la placenta
  - Infechan a los bebés no nacidos
- El feto no puede defenderse de las bacterias nocivas
- Problemas de salud graves
- Retrasos en el desarrollo
- Muerte

#### *Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos en 4 pasos*

#### 12. Prevention – 4 Simple Steps

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar

#### 13. Prevención – Paso 1

##### Limpiar

- Lávese las manos con agua tibia y jabón
  - Cómo
  - Cuándo
- Lave las superficies y los utensilios con agua caliente y jabón
- Enjuague bien las frutas y verduras con agua corriente

#### 14. Prevención – Paso 2

##### Separar

- Alimentos crudos de los listos para consumir

#### 15. Prevención – Paso 3

##### Cocinar

- Cocine la carne de res, pollo, pescados y mariscos a las temperaturas apropiadas
- Use un termómetro para alimentos, para verificar la temperatura

## 16. Prevención – Paso 4

### Enfriar

- Refrigere inmediatamente la comida sobrante
- No deje alimentos perecederos sin refrigerar durante más de 2 horas

### Regla de las 2 horas!

## 17. Los 3 riesgos de las enfermedades transmitidas por los alimentos

- Listeria
- Metilmercurio
- Toxoplasma

## 18. Riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos N° 1

### Listeria

- La bacteria causa listeriosis
- Los fetos infectados pueden sufrir retraso mental, ceguera o parálisis

## 19. La listeriosis y las mujeres embarazadas

- Tienen una probabilidad aproximadamente **20** veces mayor de contraer listeriosis que otros adultos sanos
- Se calcula que **1/3** de todos los casos se presentan en mujeres embarazadas

## 20. Cómo prevenir la listeriosis

- Seleccione los alimentos cuidadosamente
- Consuma alimentos perecederos listos para consumir lo antes posible
- Use un termómetro de refrigerador para garantizar que la temperatura interior sea de 40° F o menos
- Limpie el refrigerador con regularidad

## 21. Riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos N° 2

### Metilmercurio

- Metal presente en algunos pescados
- Los altos niveles pueden afectar el sistema nervioso de un bebé no nacido

## 22. Cómo evitar el metilmercurio

No coma pescados de gran tamaño que viven durante más tiempo

- Tiburón
- Pez espada
- Caballa gigante
- Lofotátalo (tilefish)

## 23. ¡Puede seguir disfrutando del pescado!

- Cinco de los pescados que se consumen con mayor frecuencia y que tienen un nivel bajo de mercurio son el camarón, el atún claro enlatado, el salmón, el abadejo y el siluro/ bagre (Catfish)
- 12 onzas por semana

## 24. Riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos N° 3

### Toxoplasma

- El parásito causa toxoplasmosis
- Se encuentra en:
  - Las heces de gato
  - Carne de res cruda y que no está bien cocida
  - Frutas y verduras sin lavar
  - Agua contaminada

## 25. Efecto del toxoplasma

- Aproximadamente el **85%** de las mujeres embarazadas en los EE.UU. está en riesgo
- Cada año en los EE.UU.
  - Infecta entre **400** y **4,000** fetos
  - Mata aproximadamente a **80** bebés
- Los bebés infectados pueden sufrir pérdida de la audición, retraso mental y ceguera

## 26. Cómo prevenir la toxoplasmosis

- Cambie la caja de arena higiénica todos los días.
- Alimente a los gatos con alimento balanceado seco o en lata
- Cubra las cajas de arena para juegos del exterior
- Mantenga a los gatos de interiores adentro de la casa
- No compre un gato nuevo cuando esté embarazada

## 27. Cómo prevenir la toxoplasmosis (continuación)

No se olvide de . . .

- **Lavar** bien frutas y verduras
- **Separar** los alimentos crudos de los listos para consumir
- **Cocinar** bien la carne roja

## 28. Situaciones: ¿Qué hago si...

- no he estado manipulando los alimentos con cuidado?
- soy cuidadosa, pero aun así contraigo una enfermedad transmitida por los alimentos?

## 29. Para obtener más información

- **Sitio Web de la FDA para mujeres embarazadas**  
[www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html)
- **Línea de información de alimentos de la FDA**  
1-888-SAFE FOOD

## 30. Preguntas y respuestas (diapositiva de cierre)

**Note:** Después de su presentación, distribuya los siguientes materiales impresos.

- Hoja informativa “Resumen de seguridad alimentaria”
- Tabla “Aplique calor”
- Tabla “Almacenamiento en refrigerador y congelador”

## Administración de Drogas y Alimentos

Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada  
College Park, MD

Laura Fox, Directora de Proyectos



## Seguridad alimentaria para futuras mamás

Sitio Web de seguridad alimentaria de la FDA  
para mujeres embarazadas:

[www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html](http://www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html)

Línea de información de alimentos  
de la FDA: 1-888-SAFE FOOD

