

# Proteja su embarazo contra la *Listeria*



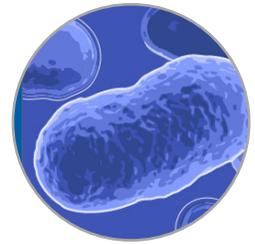
La *Listeria* es un microbio dañino que se puede encontrar en algunos alimentos.

La infección por *Listeria* es rara.

Cada año, **4 de cada 100 000** personas embarazadas se enferman de *Listeria* en los Estados Unidos.

Pero puede hacerle daño al bebé.

Lamentablemente, 1 de cada 4 personas embarazadas que contraen esta enfermedad pierde el embarazo o pierde a su bebé poco después del nacimiento. Esto se debe a que **el microbio puede transmitirse al bebé** y hacerle daño durante el embarazo, incluso si la persona no se siente muy enferma.



Usted puede tomar medidas para proteger a su bebé.



**Elija opciones de alimentos más seguros.** Vea la siguiente página con los alimentos que no debe comer y los alimentos que puede elegir en su lugar.

**Verifique si hay alimentos retirados del mercado** contaminados con *Listeria*:

<https://espanol.foodsafety.gov/-mfta/retiradas-y-brotes>



**Hable con su proveedor de atención médica de inmediato** si tiene fiebre y siente más cansancio y dolor de lo normal. Infórmele si comió algún alimento retirado del mercado en los últimos dos meses o si le preocupa algo que comió. (Esto se debe a que la enfermedad por *Listeria* a veces puede comenzar muchas semanas después). El tratamiento temprano puede ayudar a salvar a su bebé.



[www.cdc.gov/listeria](http://www.cdc.gov/listeria)

## Elija alimentos más seguros para proteger su embarazo contra la *Listeria*.

La *Listeria* es un microbio dañino que se puede encontrar en los alimentos. Puede causar la pérdida del embarazo o hacerle daño a su bebé. La buena noticia es que usted puede elegir opciones de alimentos más seguros para proteger al bebé durante el embarazo.

### Guía rápida de opciones de alimentos más seguros

La *Listeria* puede multiplicarse a bajas temperaturas en los refrigeradores, pero se elimina fácilmente con calor. En general, los alimentos que son más seguros incluyen:

<p><b>Alimentos cocinados o recalentados</b> que alcancen una temperatura lo suficientemente alta como para matar los microbios. (Puede dejar que los alimentos se enfríen antes de consumirlos).</p>	<p><b>Los alimentos no perecederos</b> se calientan o se secan para matar los microbios que pueden causar enfermedades o echar a perder los alimentos. Se encuentran en latas, frascos o bolsas sellados que no necesitan refrigerarse hasta que se abren.</p>	<p>Los <b>alimentos pasteurizados</b> se calientan a una temperatura lo suficientemente alta durante un tiempo suficiente para matar los microbios.</p>
---	--	---

Alimentos	Evite	Elija esto en su lugar
<b>Queso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier queso tipo fresco no calentado, elaborado con leche pasteurizada o no pasteurizada (cruda), como queso fresco, o quesos frescos y blandos similares, como queso blanco y requesón</li> <li>Cualquier tipo de queso elaborado con leche no pasteurizada (cruda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesos duros, elaborados con leche pasteurizada, como asiago, cheddar, parmesano o suizo/gruyere/emmental</li> <li>Queso cottage, queso crema, queso en tiras, feta y mozzarella, elaborados con leche pasteurizada</li> <li>Quesos tipo fresco calentados o quesos elaborados con leche no pasteurizada (cruda) calentados a 165 °F o hasta que estén humeantes</li> </ul>
<b>Carnes de la sección deli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes de la sección <i>deli</i> sin calentar, carnes frías, hot dogs (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes de la sección <i>deli</i>, carnes frías, hot dogs (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas recalentados a 165 °F o hasta que estén humeantes</li> </ul>
<b>Ensaladas preparadas en la sección deli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladas preparadas en la sección <i>deli</i>, como ensalada de repollo, de papa, de atún o de pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladas estilo <i>deli</i> preparadas en casa</li> </ul>
<b>Paté o pasta de carnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paté o pasta de carnes para untar refrigerados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paté o pasta de carnes para untar no perecederos</li> </ul>
<b>Pescado ahumado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado ahumado refrigerado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado ahumado no perecedero</li> <li>Pescado ahumado cocinado en guisados u otros platos cocidos</li> </ul>
<b>Germinados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Germinados crudos o ligeramente cocidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Germinados cocidos hasta que estén humeantes</li> </ul>
<b>Melón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón cortado que se dejó afuera por más de 2 horas (1 hora si se expone a temperaturas superiores a 90 °F)</li> <li>Melón cortado que se dejó en el refrigerador por más de una semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón recién cortado</li> </ul>
<b>Leche, yogur y helado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche cruda, yogur y helado sin pasteurizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche, yogur y helado pasteurizados</li> </ul>

Escanee el código QR para saber por qué algunos alimentos son más riesgosos.

Para obtener más consejos de seguridad de los alimentos y nutrición durante el embarazo, visite [www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](http://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding).

