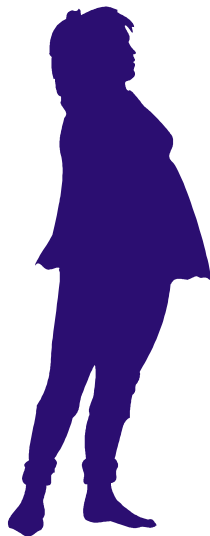


# De Interés Especial

**Las mujeres embarazadas y las personas que preparan su comida deben seguir las instrucciones para la preparación de comida saludable y limpia.**

**Cualquier enfermedad que tenga una mujer embarazada puede afectar al bebé que no ha nacido.**



Published 04/00  
FORMATO ALTERNATIVO DISPONIBLE

## Preparación Saludable de los Alimentos

### Compras

No compre latas o frascos de vidrio golpeados, quebrados o con tapas abombadas.



### Preparando la Comida

Mantenga su área de preparación limpia. Lávese las manos, los trastes y las tablas para cortar con agua caliente y jabón antes y después de cortar carne o pollo crudo. Lave bien los vegetales.

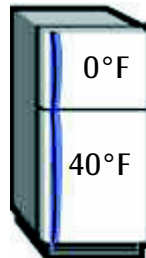


### Descongelando los Alimentos

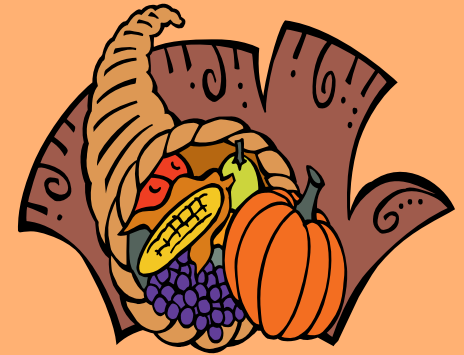
Solamente descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas antes de concinarlos.

### Sirviendo y Guardando los Alimentos

No deje los alimentos perecederos fuera de refrigeración más de 2 horas.



## Seguridad de Alimentos



## Mujeres Embarazadas y Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

Depto. de Salud del Estado de Oregon

503-731-4024

[www.oshd.org](http://www.oshd.org)

[acdpc@state.or.us](mailto:acdpc@state.or.us)



Preparado con la colaboración de la Escuela de Enfermería de OHSU y el Depto. de Salud del Condado de Marion

## Está Usted Embarazada?

Sabe Usted que *LISTERIA* es un microbio que se encuentra en ciertos alimentos?

Listeria le puede enfermar a Usted y a su bebé, e incluso posiblemente provocar un aborto.



Para que no se desarrolle el microbio de listeria, hay que refrigerar cualquier comida marcada "refrigerarse."

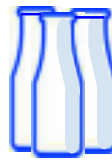
No compre ni use alimentos que tenga la fecha de caducidad vencida.

## Como prevenir listeriosis



Si Usted está embarazada, **no coma** quesos blandos estilo mexicano.

También evite otros quesos blandos como "Feta" o "Brie." En lugar de estos, coma quesos duros o quesos procesados y yogur.



Solamente tome leche pasteurizada, y no consuma alimentos hechos con leche sin hervir

o sin pasteurizar.

No consuma carnes frías, "hot dogs" y pâtés.

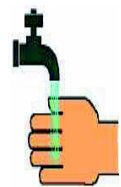


Cocine las carnes como carne de res o de puerco, el pollo y los mariscos completamente.

Caliente las sobras de comida hasta que están calientes por dentro y por fuera.



Lávese bien los manos después de tocar o cortar carne cruda, pollo, carne de puerco o pescado.



## ¿Cuáles son los síntomas de listeriosis?

- ▲ **escalofríos**
- ▲ **fiebre**
- ▲ **dolores de cabeza**
- ▲ **diarrea**
- ▲ **dolores de estómago**

Los síntomas se pueden desarrollar varios días o semanas después de comer alimentos contaminados. Si tiene alguna pregunta acerca de las infecciones durante el embarazo o cualquier otra pregunta sobre el periodo de embarazo, pregúntele a su médico.

