

Mujeres Embarazadas y Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

¿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.** Si tiene alguna pregunta acerca de las infecciones durante el embarazo o cualquier otra pregunta sobre el periodo de embarazo, pregúntele a su médico.

¿Cuáles son los síntomas de listeriosis?

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

Los síntomas se pueden desarrollar varios días o semanas después de comer alimentos contaminados.

Preparación Saludable de los Alimentos

Compras

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

Preparando la Comida

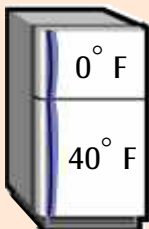
Mantenga su área de preparación limpia. Lávese las manos, los trastes y las tablas para cortar con agua caliente y jabón antes y después de cortar carne o pollo crudo. Lave bien los vegetales.

Descongelando los Alimentos

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

Sirviendo y Guardando los Alimentos

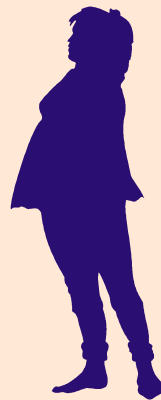
No deje los alimentos percederes fuera de refrigeración más de 2 horas.



Como prevenir listeriosis

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.

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.



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.



Departamento de Salud del Estado de Oregon
www.ohd.dhr.state.or.us 503-731-4024

acd.p.ohd@state.or.us



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