



# LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ES IMPORTANTE

Especialmente durante el embarazo

## LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos es alto. Las mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos pueden enfermarse gravemente de estas enfermedades. En casos raros, incluso pueden morir de estas enfermedades.

## EL SISTEMA INMUNITARIO CAMBIA DURANTE EL EMBARAZO

Las mujeres embarazadas pasan por muchos cambios hormonales que afectan el sistema inmunitario. Estos cambios pueden hacer que una enfermedad transmitida por alimentos sea más grave. Además, durante el embarazo el sistema inmunitario del bebé está en desarrollo. Por eso los bebés no nacidos tienen mayor riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Por estas razones, las mujeres embarazadas necesitan tener mucho cuidado con los alimentos.

## LOS PELIGROS DE LA LISTERIOSIS

La Listeriosis es una enfermedad causada por una bacteria llamada Listeria, que puede contaminar los alimentos. La Listeriosis puede causar parto prematuro o aborto espontáneo. Puede causar defectos de nacimiento y enfermedades en el bebé. Lamentablemente, puede resultar en la muerte de un recién nacido.

### SEGÚN EL CDC:

**LAS MUJERES EMBARAZADAS** tienen 10 veces más probabilidades de enfermarse con Listeriosis que otras personas.

**LAS PERSONAS HISPANAS EMBARAZADAS** tienen 24 veces más probabilidades de enfermarse con Listeriosis que otras personas.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Las enfermedades transmitidas por alimentos son enfermedades causadas por comer alimentos contaminados. Algunas personas son más propensas a enfermarse gravemente de estas enfermedades.

### LAS PERSONAS QUE TIENEN MAYOR RIESGO INCLUYEN:

- Mujeres embarazadas
- Bebés
- Niños menores de 5 años de edad
- Adultos mayores
- Personas con un sistema inmunológico debilitado

Para estas personas, las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser muy graves.



**Tome esta lección para aprender:**

- Cómo evitar E.coli, Salmonella, y Listeriosis.
- Cuáles alimentos debe evitar durante el embarazo.
- Los 4 pasos para prevenir la contaminación cruzada.

**Para empezar:**

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Mantener a su familia sana**
- Elija la lección: **Una guía a la seguridad alimentaria**



# LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ES IMPORTANTE

Especialmente durante el embarazo

## ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

- ✗ Evite quesos suaves que no estén pasteurizados. Esto incluye queso fresco, queso blanco y queso panela. También incluye brie, camembert, con vena azul o feta. Busque la palabra “pasteurizado” en la etiqueta.
- ✗ Evite otros productos lácteos que son crudos (“raw”) o no pasteurizados. Esto incluye helados y yogur hechos con leche cruda. Busque la palabra “pasteurizado” en la etiqueta.
- ✗ Evite los mariscos crudos.
- ✗ Evite los brotes crudos.
- ✗ Evite comer perros calientes, carnes frías, otras carnes del deli como bolonia, o salchichas fermentadas o secas. O asegure que estén calentados a 165°F. Deben echar vapor justo antes de servirlos.
- ✗ Evite comer paté refrigerado. Evite pescado ahumado frío. Puede comer pescado ahumado enlatado o no perecedero. O puede comerlo en un plato cocido como una cazuela.

