

## Alimentos y bebidas que debes evitar durante el embarazo

### LO QUE NO DEBES COMER

### CONSEJOS

#### PESCADO

- ✗ Pescados o mariscos crudos o mal cocinados (como ostras y almejas).
- ✗ Pescados con alto contenido de mercurio, incluyendo el tiburón, pez espada, caballa (king mackerel) y el blanquillo (tilefish).
- ✗ Pescados en conserva, ahumados, o que no han sido pasteurizados ni refrigerados, a no ser que se calienten hasta que les salga vapor.
- ✗ Más de 6 onzas (1 porción) de atún claro enlatado o atún albacora.
- ✓ Cocina el pescado hasta que alcance una temperatura de 145 grados Fahrenheit (F) o 63 grados Centígrados (C) o hasta que se vea opaco por dentro.
- ✓ Consume semanalmente hasta 12 onzas (dos porciones) de pescados con bajo contenido de mercurio, como el salmón, los camarones, el abadejo y la trucha.

#### CARNES Y AVES

- ✗ Carnes o aves crudas o mal cocinadas.
- ✗ Embutidos de cualquier tipo (jamón, pavo, rosbif, salchichas, mortadela, jamón serrano, paté, etc.) a no ser que sean calentados hasta que les salga vapor (165 grados F, o 74 grados C).
- ✗ Embutidos secos o ahumados crudos, como el salami y el chorizo, a no ser que sean calentados hasta que les salga vapor.
- ✓ Usa un termómetro para cocinar. Cocina la carne de res, ternera o cordero hasta que alcancen 145 grados F (63 grados C). Cocina la carne de cerdo y todas las carnes molidas hasta que alcancen 160 grados F (71 grados C), y cocina las aves hasta que lleguen a 165 grados F (74 grados C).

#### HUEVOS

- ✗ Huevos medio crudos o mal cocinados.
- ✗ Masa cruda (de pastel o galletas) que contenga huevos.
- ✗ Postres o salsas caseras que contengan huevos crudos (merengue, mayonesa, ponche de huevo, helados, salsa holandesa, mousse de chocolate y aderezo tipo cesar).
- ✓ Cocina los huevos hasta que la yema esté firme. Y cocina todos los demás platillos que contengan huevos hasta que lleguen a 160 grados F (71 grados C).
- ✓ En las recetas que se preparan con huevos crudos, sustituye los mismos por un producto hecho con huevos pasteurizados.

#### QUESO

- ✗ Quesos blandos no pasteurizados (como el queso feta, Brie, Camembert, blue cheese, queso fresco, queso blanco y panela).
- ✓ Al comprar quesos blandos verifica en la etiqueta que estén hechos con leche pasteurizada.

#### OTRAS COMIDAS

- ✗ Ensaladas ya preparadas (sobre todo si contienen huevos, pollo, jamón, camarones o pescado).
- ✗ Comida de buffet o picnic que haya estado afuera y sin refrigerar por más de dos horas (o más de una hora en un día de calor).
- ✗ Rellenos (como los que se usan en la preparación del pavo o pollo asado) que se hayan cocinado dentro del ave, a no ser que haya alcanzado una temperatura de cocción de 165 grados F (74 grados C).
- ✗ Brotes de alfalfa y otras semillas, o cualquier verdura sin lavar, particularmente lechuga y repollo.
- ✓ Calienta sobrantes hasta que lleguen a humear (165 grados F, o 74 grados C).
- ✓ Mantén las comidas frías de un buet sobre hielo. Las comidas calientes deben estar casi hirviendo (humeantes).
- ✓ Pela las frutas y verduras, o lávalas bien.

#### BEBIDAS

- ✗ Bebidas con alcohol.
- ✗ Leche sin pasteurizar (cruda).
- ✗ Jugos sin pasteurizar o que se venden como "recién exprimidos".
- ✗ Más de 12 onzas (1 y 1/2 taza) de café al día.
- ✓ Limita tu consumo de cafeína a no más de 200 miligramos al día.
- ✓ No olvides que muchos téis, sodas, chocolates, bebidas energéticas y helados también contienen cafeína.
- ✓ Antes de exprimir frutas para preparar jugos, lávalas bien.