

La Listeriosis y el Embarazo

La *Listeria* es un microbio dañino que se puede encontrar en algunos alimentos. La listeriosis es una infección rara pero grave que se produce al consumir alimentos que están contaminados con una bacteria llamada *Listeria*. La listeriosis afecta principalmente a las mujeres embarazadas, los recién nacidos, los ancianos y las personas con el sistema inmunitario debilitado. 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.

- **Verifique si hay alimentos retirados del mercado contaminados con *Listeria*:** [fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts](https://www.fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts)
- **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.
- **Elija alimentos más seguros para proteger su embarazo contra la *Listeria*.**

En general, los alimentos que son más seguros incluyen:

- **Cooked or reheated foods** que alcancen una temperatura lo suficientemente alta como para matar los microbios. (Puede dejar que los alimentos se enfríen antes de consumirlos.)
- **Los alimentos no perecederos** 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.
- **Los alimentos pasteurizados** se calientan a una temperatura lo suficientemente alta durante un tiempo suficiente para matar los microbios.

Ensaladas preparadas en la sección “deli”

Evite: Ensaladas preparadas en la sección “deli,” como ensalada de repollo, de papa, de atún o de pollo

Elija esto en su lugar: Ensaladas de repollo, de papa, de atún y de pollo preparadas en casa

Carnes de la sección “deli”

Evite: Carnes de la sección “deli” sin calentar, carnes frías, hot dogs (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas

Elija esto en su lugar: Carnes de la sección deli, carnes frías, hot dogs (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas recalentados a 165°F o hasta que estén humeantes



Paté o pasta de carnes

Evite: Paté o pasta de carnes para untar refrigerados

Elija esto en su lugar: Paté o pasta de carnes para untar no perecederos

Pescado ahumado

Evite: Pescado ahumado refrigerado

Elija esto en su lugar: Pescado ahumado no perecedero o pescado ahumado cocinado en guisados u otros platos cocidos



Leche, yogur y helado

Evite: Leche cruda, yogur y helado sin pasteurizar

Elija esto en su lugar: Leche, yogur y helado pasteurizados

Queso

Evite:

- 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
- Cualquier tipo de queso elaborado con leche no pasteurizada (cruda)



Elija esto en su lugar:

- Quesos duros, elaborados con leche pasteurizada, como asiago, cheddar, parmesano o suizo/gruyere/emmental
- Queso cottage, queso crema, queso en tiras, feta y mozzarella, elaborados con leche pasteurizada
- Quesos tipo fresco calentados o quesos elaborados con leche no pasteurizada (cruda) calentados a 165°F o hasta que estén humeantes

Germinados

Evite: Germinados crudos o ligeramente cocidos

Elija esto en su lugar: Germinados cocidos hasta que estén humeantes



Melón

Evite: Melón cortado que se dejó afuera por más de 2 horas (1 hora si se expone a temperaturas superiores a 90°F) o melón cortado que se dejó en el refrigerador por más de una semana



Elija esto en su lugar: Melón recién cortado

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

10/25



FloridaHealth.gov/WIC

