

La Inocuidad Alimentaria durante el Embarazo

Hoja de Datos de Extensión sobre Inocuidad Alimentaria del Consumidor

Preparado por
Londa Nwadike, Ph.D.,
Universidad Estatal de
Kansas / Universidad de
Misuri,
Especialista de Extensión en
Inocuidad Alimentaria

Dr. Londa Nwadike
Kansas State University
22201 W. Innovation Drive
Olathe, KS 66061
913-307-7391
lnwadike@ksu.edu

University of Missouri
105 East 5th St., Suite 200
Kansas City, MO 64106
816-482-5860
nwadikel@missouri.edu

El embarazo es un momento en que se da una gran cantidad de consejos, algunos basados en la ciencia, pero algunos no. La inocuidad alimentaria es un área donde una mujer embarazada tiene que buscar información científica. Esto ayudará a mantenerla a ella y a su bebé que está por nacer sanos y reducir su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Por qué es más importante para las mujeres embarazadas la inocuidad alimentaria?

El cuerpo de las mujeres embarazadas se somete de forma natural a cambios hormonales que también cambian su sistema inmunológico, haciéndolo más susceptible a las enfermedades transmitidas por alimentos. Además, su hijo que no ha nacido tiene un sistema inmunológico poco desarrollado, por lo que también está en mayor riesgo. Todos los tipos de enfermedades transmitidas por alimentos son una preocupación para todos, en particular para mujeres embarazadas y otras poblaciones vulnerables, como las personas muy jóvenes, ancianas y las inmunocomprometidas. Sin embargo, hay ciertos microorganismos dañinos que se pueden transferir fácilmente de una mujer embarazada a su bebé, lo que les lleva a ser de mayor preocupación, incluyendo los siguientes:

- *Listeria monocytogenes*: puede conducir a una enfermedad llamada listeriosis, que puede causar aborto involuntario, parto prematuro, enfermedades graves o incluso la muerte de un bebé recién nacido.
- *Toxoplasma gondii*: un parásito que se encuentra en numerosas fuentes de alimentos, así como en cajas sucias de arena para gatos y otras áreas en las que se pueden encontrar las heces de los gatos. La toxoplasmosis puede causar pérdida de audición, retraso mental y ceguera infantil.

¿Qué opciones de alimentos puedo elegir para reducir mi riesgo a las enfermedades transmitidas por alimentos?

Alto Riesgo	Riesgo Más Bajo	Enfermedad Prevenidas
Carnes o aves crudas o mal cocidas.	Carnes y aves cocidas a la temperatura mínima segura de cocción ¹ .	<i>E. coli</i> , <i>Salmonella</i>
Pescados o mariscos crudos o mal cocidos (ej. sashimi); pescados ahumados refrigerados.	Mariscos anteriormente cocidos y recalentados a 165 °F; pescados y mariscos enlatados; mariscos cocinados a 145 °F. ²	Parásitos, bacterias, tales como <i>Vibrio spp.</i>
Leche no pasteurizada (cruda).	Leche pasteurizada.	<i>Listeria</i> , <i>E. coli</i> , <i>Campylobacter</i> , <i>Salmonella</i>
Cidra o jugos de fruta sin pasteurizar (crudos).	Sida o jugos de fruta etiquetados como "pasteurizados".	<i>E. coli</i>

¹ Use un termómetro para alimentos para verificar las siguientes temperaturas: Filetes, chuletas y asados de carne de res, cerdo, cordero y ternera: 145 °F con un tiempo de reposo de 3 minutos después de la cocción; carne molida de res, cerdo, cordero y ternera: 160 °F; todos los productos de aves de corral, todos los alimentos recalentados: 165 °F.

² Las mujeres embarazadas y los niños pequeños también deben controlar su consumo de pescado que contiene mercurio. Más información está disponible en: www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/wcm110591.htm



Alto Riesgo	Riesgo Más Bajo	Enfermedad Prevenida
Los alimentos que contienen huevos crudos o mal cocidos, por ejemplo, la masa de galletas cruda preparada en casa, rompope casero, helados caseros.	En casa, utilice huevos o productos de huevo pasteurizados en recetas que requieren huevos crudos o poco cocidos; cuando coma fuera de casa, pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados.	<i>Salmonella</i>
Huevos pasados por agua o hervidos muy poco (huevos "tibios" o "blandos").	Huevos bien cocidos con la yema y la clara duras; los platillos que contengan huevos (quiche, etc.) deben cocinarse a 160 °F.	<i>Salmonella</i>
Brotos crudos (alfalfa, frijol, cualquier otro).	Brotos cocidos.	<i>E. coli, Salmonella</i>
Frutas y verduras frescas sin lavar.	Frutas y verduras frescas lavadas; verduras cocidas.	<i>Listeria, Salmonella</i>
Quesos suaves elaborados con leche sin pasteurizar (cruda), como el feta, brie, camembert, de vena azul, queso fresco.	Los quesos duros, quesos procesados, el queso crema, quesos suaves claramente etiquetados "hechos con leche pasteurizada".	<i>E. coli, Listeria</i>
Las salchichas para perros calientes, carnes del delicatessen que se comen frías (no recalentadas)	Las salchichas para perros calientes, carnes frías recalentadas a 165 °F inmediatamente antes de su consumo.	<i>Listeria</i>
Patés refrigerados o pastas de carne sin pasteurizar.	Pastas de carne o patés enlatados o no perecederos.	<i>Listeria</i>

¿Qué otras prácticas de inocuidad alimentaria debería estar siguiendo yo?

Todos los consumidores deben seguir los cuatro pasos básicos para la inocuidad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar. Más información está disponible en: www.foodsafety.gov/keep/basics/index.html

Otros recursos útiles:

- Food Safety for Pregnant Women (Inocuidad Alimentaria para las Mujeres Embarazadas); USDA, FDA. Disponible en www.fsis.usda.gov
- Información de la FDA y USDA: www.foodsafety.gov/risk/pregnant www.foodsafety.gov/risk/pregnant
- Nutrition for women: Special considerations and recommendations before, during and after pregnancy (Nutrición para mujeres: Consideraciones y recomendaciones antes, durante y después del embarazo): <http://missourifamilies.org/features/nutritionarticles/nut135.htm>
- Su médico o profesional de la salud también puede darle buenos consejos y tener información disponible.

Prepared by Londa Nwadike, Ph.D., Kansas State University/University of Missouri Extension Food Safety Specialist

Reviewed by:

*Sandy Procter, Ph.D., R.D., L.D., State Nutrition Specialist, K-State Research and Extension
Candace Gabel, M.S., R.D., L.D., Associate State Nutrition Specialist, University of Missouri Extension*



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones se revisan o actualizan anualmente por miembros del profesorado adecuado para reflejar la investigación y las prácticas actuales. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Londa Nwadike, La Inocuidad Alimentaria durante el Embarazo, Universidad Estatal de Kansas, abril 2015.

Cooperan la Universidad de Misuri, Universidad Lincoln, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Concilios Locales de Extensión. La Extensión de MU es una institución de oportunidades equitativas / ADA (Acta para Americanos con Discapacidades).

Universidad Estatal de Kansas Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa MF3203

Abril 2015

Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. John D. Floros, Director.