

# 10 Consejos de Seguridad Alimentaria



## PARA MANTENER SEGUROS A MAMÁ Y BEBÉ

Durante el embarazo, el sistema inmunológico de la mujer cambia, lo que la pone en mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, lo que puede causar graves problemas de salud tanto para la madre como para el bebé.

### LIMPIAR

#### 1 Lavarse las manos de inmediato

- Usa agua y jabón
- lavarse las manos por lo menos 20 segundos
- Enjuagar con agua
- Secar con una toalla limpia



#### 2 Lavarse las manos con frecuencia

- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de manipular carne, mariscos, aves o huevos crudos
- Después de tocar algo sucio

#### 3 Desinfectar superficies

- Use agua caliente con jabón
- Desinfectar tablas de cortar, encimeras, platos, utensilios y tapas de latas o frascos



#### 4 Refrigerador limpio

- Limpie cualquier derrame lo antes posible
- Congele las sobras antes de los 4 días
- Congele las carnes crudas antes de los 2-3 días de edad.



#### 5 Enjuagar frutas y verduras frescas

- Usar agua pero no jabón, lávelas antes de comer, cortar, pelar o cocinar



### SEPARAR

#### 6 Separar las carnes crudas

- Usar bolsas de plástico en la tienda
- Guarde las carnes crudas en el estante inferior del refrigerador.



#### 7 Evitar la contaminación cruzada

- Evite que las carnes crudas y los productos frescos se toquen
- Use tablas de cortar y utensilios separados para carnes crudas y productos frescos
- Nunca coloque alimentos cocidos sobre una superficie que contenga alimentos crudos.

### COCINAR

#### 8 Cocine a temperaturas internas seguras

- Use un termómetro para alimentos

A todas las aves de corral y recalentadas sobras	165°F
Platos de huevo	160°F
Carne molida, cerado, tenera o cordero	160°F
Pescado o mariscos	145°F
Carne de vaca, cerdo, ternera o chuletas de cordero, bistec o asados	145°F con 3 minutos de descanso



### ENFRIAR

#### 9 Evitar zona de temperatura peligrosa (40-140°F)

- Mantenga los alimentos calientes por encima de los 140°F
- Mantenga los alimentos fríos en el refrigerador a 40° F y en el congelador a 0° F

#### 10 Almacenar alimentos de forma segura

- Usar recipientes poco profundos para almacenar las sobras
- Refrigere los alimentos perecederos en 2 horas.



## Alimentos a evitar cuando embarazada

- ▶ **Pescado con alto contenido de mercurio** - Albacora fresca / atún blanco, lubina de boca ancha, bagre salvaje, perca blanca / amarilla, mojarra, carpa, mero, caballa, marlín, blanquillo, pez espada, tiburón, reloj anaranjado, lucio, mariquita, cobia, pez timón, calderón, atún aleta amarilla  
\*\* **NOTA:** el atún enlatado en trozos es seguro
- ▶ **Huevos poco cocidos**- como huevos que no estén totalmente cocidos, rebozado/masa cruda, helado casero o ponche de huevo
- ▶ **Ensaladas preparadas de carne o marisco**- incluyendo ensalada de pollo, ensalada de jamón o ensalada de mariscos
- ▶ **Queso y otros quesos blandos**-queso fresco, queso blanco, panela, brie, feta
- ▶ **Perritos calientes fríos o fiambres**- caliente hasta que estén al vapor (165° F)
- ▶ **Cualquier pescado, marisco, carne o aves de corral crudos o poco cocidos**
- ▶ **Leche, queso, jugos o sidras no pasteurizados**
- ▶ **Brotos crudos**
- ▶ **Jugo de aloe y bebidas de aloe vera**

