



Proteja los Alimentos y Goce de un Embarazo Sano Proteja a su bebé y protéjase usted de la Listeriosis

Las mujeres embarazadas están en riesgo de enfermarse con *Listeria*, una bacteria dañina que se encuentra en muchos alimentos. La *Listeria* puede causar una enfermedad llamada listeriosis. La listeriosis puede causar aborto, parto prematuro, enfermedades graves o la muerte del feto. Si está embarazada, debe saber qué alimentos son sanos para comer.

¿Cómo puedo saber si sufro de listeriosis?

Dado que los síntomas de listeriosis pueden demorar semanas en aparecer, quizás usted ni se de cuenta que tiene la enfermedad.

Los primeros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor muscular, diarrea y malestar estomacal.

Al principio, los síntomas son parecidos a los de la gripe. Luego, puede tener rigidez de nuca, dolor de cabeza, convulsiones o pérdida de equilibrio.

Cada año se enferman 1,600 norteamericanos con listeriosis y uno de cada seis muere de la enfermedad.

¿Qué puedo hacer si creo tener listeriosis?

Si usted tiene algunos de los síntomas mencionados, comuníquese con su doctor(a), enfermero(a) o clínica. De tener listeriosis, su doctor(a) podrá tratarla.

¿Qué puedo hacer para mantener mis alimentos inocuos?

- La *Listeria* puede crecer dentro del refrigerador. El refrigerador debe estar a 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador a 0 °F (-17.8 °C) o menos. Use un termómetro para refrigerador para verificar la temperatura
- Limpie inmediatamente cualquier derrame dentro del refrigerador, especialmente los jugos de paquetes de salchicha (hotdog), de carne, o de pollo/pavo crudos.
- Limpie las paredes internas y repisas de su refrigerador con agua caliente y jabón líquido.
- Use los alimentos precocidos o listos para comer tan pronto pueda. No los almacene en el refrigerador por mucho tiempo.
- Lávese las manos después de tocar salchichas (hot dogs), carnes, aves, pescados o mariscos crudos, o sus jugos.

Combata las Bacterias-Combata a BAC!®

1. **Limpiar:** Lávese las manos con agua tibia y jabón y lave los utensilios de cocina y superficies con agua caliente y jabón. Limpie derrames inmediatamente.
2. **Separar:** Mantenga carnes, pescados y aves crudos separados de los alimentos que no necesitan cocinarse.
3. **Cocinar:** Cuezca los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada. Verifique usando un termómetro para alimentos.
4. **Enfriar:** Refrigere o congele los productos perecederos dentro de un plazo de dos horas [una hora si la temperatura ambiental es mayor de 90 °F (32.2 °C)]. No deje la carne, pescado, aves, ni los alimentos cocinados afuera.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé y a mi misma de la listeriosis?

- **No coma** salchichas “hot dog”, embutidos o carnes de las fiambrerías, **salvo que estén recalentados** hasta el punto de emitir vapor.
- **No coma** patés, productos de carne para untar o pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda. **Puede comer** los alimentos que no necesitan refrigeración, como atún y salmón enlatados; refrigérelos después de abrirlos.
- **No beba** leche cruda (sin pasteurizar), **ni coma** alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
- **No coma** ensaladas hechas en la tienda, como las de jamón, pollo, huevo, atún o mariscos.
- **No coma** quesos blandos como feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos con vetas azules y Panela, **salvo que** indique en la etiqueta que está hecho con leche pasteurizada. Asegúrese que la etiqueta contiene la frase: **“HECHO CON LECHE PASTEURIZADA.”**

Para mayor información sobre listeriosis e inocuidad alimentaria:

Chicago Department of Public Health
cityofchicago.org/health

Centers for Disease Control
cdc.gov/spanish/listeria/

Ask Karen

fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/preguntele-a-karen



**HEALTHY
CHICAGO**

CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH