










OPCIONES DE ALIMENTOS MÁS SEGURAS PARA PERSONAS EMBARAZADAS

Siempre siga los cuatro pasos para la seguridad de los alimentos: **limpiar, separar, cocinar y enfriar**, para protegerse de la intoxicación alimentaria.

Obtenga más información sobre los brotes actuales de enfermedades transmitidas por los alimentos y los alimentos vinculados a ellos.



ALIMENTOS	OPCIONES CON MAYOR RIESGO	OPCIONES MÁS SEGURAS
	AVES Y CARNES <ul style="list-style-type: none"> • Aves o carnes crudas o poco cocidas <ul style="list-style-type: none"> ◦ Las aves incluyen el pollo y el pavo ◦ Las carnes incluyen las carnes de res, cerdo, cordero y ternera. • Carnes de la sección <i>deli</i>, cortes fríos (fiambres), <i>hot dogs</i> (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas sin calentar • Paté o pasta de carnes para untar refrigerados 	<ul style="list-style-type: none"> • Aves y carnes cocidas a una temperatura interna segura. <i>Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura.</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Todo tipo de aves, incluida la carne de pollo y de pavo molida cocida a 165 °F ◦ Cortes enteros de carne de res, ternera, cordero y cerdo cocidos a 145 °F (luego deje que la carne repose durante 3 minutos antes de cortarla o comerla) ◦ Carnes molidas, incluida la carne de res y de cerdo, cocida a 160 °F • Carnes de la sección <i>deli</i>, carnes frías, <i>hot dogs</i> (perros calientes) y salchichas secas o fermentadas calentados a 165 °F o hasta que estén humeantes
	ENSALADAS DE LA SECCIÓN DELI <p>Ensaladas preparadas en la sección <i>deli</i>, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de col • Ensalada de papas • Ensalada de atún • Ensalada de pollo • Ensalada de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensaladas estilo <i>deli</i> preparadas en casa
	VERDURAS Y FRUTAS <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier germinado crudo o poco cocido, como alfalfa y frijol • Frutas y verduras frescas sin lavar, incluida la lechuga y otras verduras de hojas verdes • Melón cortado que se dejó afuera por más de 2 horas (1 hora si se expone a temperaturas superiores a 90 °F, como en un picnic o un auto caliente) 	<ul style="list-style-type: none"> • Germinados cocidos (hasta que estén humeantes) • Verduras y frutas lavadas (son más seguras si se lavan y luego se cuecen) • Melón recién cortado o melón cortado si se mantiene refrigerado durante 7 días o menos
	JUGO <p>Jugo o sidra no pasteurizados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo o sidra pasteurizados • Jugo o sidra no pasteurizados hervidos durante al menos 1 minuto antes de beberlos
	LECHE <p>Leche no pasteurizada (cruda) y productos lácteos elaborados con leche cruda</p>	<p>Leche pasteurizada y productos lácteos hechos con leche pasteurizada</p>
	QUESO <ul style="list-style-type: none"> • Queso blando elaborado con leche no pasteurizada (cruda), por ejemplo, queso fresco, <i>brie</i>, camembert y queso con vetas azules • Queso sin calentar cortado en la sección <i>deli</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros, como cheddar y suizo • Queso <i>cottage</i>, queso crema, queso en tiras y feta • Quesos tipo <i>brie</i> y queso fresco calentados a una temperatura interna de 165 °F o hasta que estén humeantes • Quesos rebanados en la sección <i>deli</i> calentados a 165 °F o hasta que estén humeantes
	HUEVOS <p>Huevos crudos o poco cocidos (líquidos) y alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aderezo para ensalada César • Masa cruda para galletas o mezclas crudas • Ponche de huevo (<i>eggnog</i>) casero 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos cocidos hasta que las yemas y las claras estén firmes • Platos con huevo (<i>frittata</i>, <i>quiche</i>, guisados) cocidos a una temperatura interna de 165 °F si contienen carne o aves • Platos con huevo cocidos a una temperatura interna de 160°F si no contienen carne o aves • Huevos pasteurizados en alimentos que no se cocerán a una temperatura segura, como <i>mousse</i> y aderezos para ensaladas
	PESCADOS Y MARISCOS <ul style="list-style-type: none"> • Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, incluidos <i>sashimi</i>, <i>sushi</i> y ceviche • Pescados y mariscos ahumados refrigerados (excepto en un plato cocido). Los pescados y mariscos ahumados refrigerados generalmente se los identifica con términos como “estilo nova”, “lox”, “ahumado” o “deshidratado”. • Pescado que contiene altas cantidades de mercurio, como: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tiburón ◦ Pez espada ◦ Caballa ◦ Blanquillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado cocido a una temperatura interna segura de 145 °F o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor • Mariscos cocinados hasta que las conchas se abran durante la cocción o hasta que la carne esté perlada o blanca y opaca • Pescado ahumado en paquetes o recipientes sellados y herméticos que no necesitan refrigeración antes de abrirse • Pescado ahumado cocinado en guisados u otros platos cocidos • Pescados y mariscos en conserva • Pescado que contiene altas cantidades de mercurio, como: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Camarones ◦ Atún light enlatado ◦ Salmón ◦ Abadejo ◦ Bagre
	HARINA <p>Masa o mezclas crudas hechas con harina cruda (sin cocer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos hechos con harina cocidos según las instrucciones del paquete o la receta • Masa y mezclas hechas con harina procesada térmicamente y huevos pasteurizados • Masa y mezclas etiquetadas como “comestibles” o “seguras para comerse crudas”