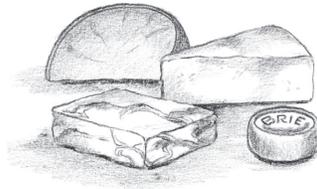




# No Se Enferme Con La Comida Que Consume



## Le sugerimos cómo evitarlo

Se puede enfermar con comer alimentos que son peligrosos. Pueden hacerle daño a usted o a su bebé. Si come algún alimento peligroso, tal vez no lo note hasta que pasen unos días o semanas.

## Llame a su médico o a la clínica si tiene:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de estómago

## No coma ni se tome ninguno de estos alimentos crudos:

- Leche sin pasteurizar, o productos lácteos de leche cruda
- Jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carne o pollo crudo, ni tampoco salchichas sin cocinar
- Pescado o mariscos crudos, como el sushi, ostras, o camarones

## Algunos quesos pueden ser peligrosos. No coma quesos Mexicanos, como:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Cotija
- Queso ranchero
- Queso enchilada

## Evite los quesos siguientes:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Queso Roquefort con las venitas azules

## Cocine bien la carne. No coma:

- Carne, pollo, pescado, o huevos que no estén bien cocinados
- Salchichas crudas (hot dogs)
- Paté crudo (hígados de pollo)
- Evite las carnes frías del Deli (de la carnicería), como el salchichón (bologna). O caliéntelas hasta que suelten vapor.
- Recaliente sobras a una temperatura adecuada de 165 grados

## ¡Lave sus frutas y vegetales! Antes de cocinar, o servir frutas o vegetales:

- Quételes las hojas de afuera a las lechugas, repollos y vegetales parecidos
- Lave fruta fresca bajo agua corriendo con un cepillo para vegetales, poniendo más atención con los melones.
- Lave el melón muy bien antes de cortar y guarde las sobras en el refrigerador.

## Enfríe la comida en el refrigerador:

- En el refrigerador mantenga la comida destapada para permitir que la comida se enfríe más rápido.