PASOS A SEGUIR

No Se Enferme Con La Comida Que Se Come

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.

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

- Quíteles las hojas de afuera a las lechugas, repollos y vegetales parecidos
- Enjúaguelos y lávelos bien
- Lave las frutas o vegetales frescos bajo la llave del agua