

Alimentos que debe evitar durante el embarazo

Carnes frías: Algunas carnes frías podrían tener listeria, una bacteria que puede causar aborto espontáneo. Si usted está embarazada y planea comer carnes frías, asegúrese de recalentárlas hasta que estén humeantes (165°F).



El paté o carne para untar refrigerados podrían tener listeria y se deben evitar. Se puede comer paté o carne para untar enlatados o sin refrigerar.

Carne cruda: Los mariscos sin cocinar, los moluscos y la carne, cerdo y aves casi crudas o poco cocidas se deberían evitar debido al riesgo de contaminación bacteriana.

Pescado con mercurio: El pescado grande que caza otros pescados, como el pez espada, caballa real, pez azulejo y el tiburón, todos se deberían evitar.

Si come pescado que pescó alguien de la familia o algún amigo, vea los [Consejos para el pescado](#). Si no hay advertencias locales, coma sólo una porción y no más pescado por esa semana.

Mariscos ahumados: Los mariscos ahumados refrigerados, a menudo etiquetados como "lox", "kippe" o "jerky", se deberían evitar cuando está embarazada. Estos alimentos son seguros para comer si han sido recalentados, como en un guiso. Los mariscos ahumados enlatados o que no se refrigeran, regularmente son seguros para comer durante el embarazo.

Las mujeres embarazadas o que están amamantando pueden comer de 8 a 12 onzas de una variedad de mariscos por semana, de opciones que son bajas en mercurio. Más información [sobre comer pescado durante el embarazo](#).

Alcohol: Las bebidas que contienen alcohol incluyen cerveza, vino, licor, bebidas mixtas y de malta. No hay una cantidad de alcohol segura para su bebé cuando está embarazada. Hable con su doctor antes de considerar beber alcohol mientras está amamantando. No consumir alcohol es la opción más segura.

Cafeína: La cafeína está en el café, té y soda. Pregunte a su proveedor de cuidado de salud sobre el consumo de cafeína durante el embarazo. Algunas investigaciones muestran que grandes cantidades de cafeína se relacionan con el aborto espontáneo, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer y/o síntomas de abstinencia en los bebés.

Huevos crudos: Cualquier comida con huevos crudos se debería evitar debido al riesgo de intoxicación por salmonella. Algunos aderezos caseros César, mayonesa, helados, natillas y salsa *hollandaise* podían contener huevos crudos o poco cocidos. Si come fuera, pregunte sobre los ingredientes. Evite preparar recetas con huevos crudos en casa.

Quesos blandos: Los quesos Brie, Camembert, Roquefort, Feta, Gorgonzola y estilo mexicano, como queso blanco y queso fresco, se deben de evitar a menos que en el paquete esté claramente establecido que están hechos con leche pasteurizada.

Leche/Jugo sin pasteurizar:

Asegúrese que cualquier leche/jugo que tome ha sido pasteurizado. La leche que se compra en cualquier supermercado está pasteurizada. Todos los jugos aprobados por WIC están pasteurizados.



ARIZONA 1-800-255-5942 | azwic.gov