



Now that I am pregnant, are there any foods that I should not eat?



Raw Meat: Uncooked seafood, shellfish, and rare or undercooked beef, pork, and poultry should be avoided because of the risk of bacterial contamination.

Deli Meat: Deli meats have been known to have listeria, a bacteria that may cause miscarriage. If you are pregnant and plan to eat deli meats be sure to reheat them until steaming hot.

Fish With Mercury: Large fish that prey on other fish such as swordfish, king mackerel, tilefish, and shark should all be avoided.

Smoked Seafood: Refrigerated smoked seafood often labeled as lox, kippered, or jerky should be avoided when you are pregnant. These foods are safe to eat if they have been reheated, like in a casserole for example. Canned or shelf-stable smoked seafood is usually safe to eat while pregnant.

Fish Exposed to Industrial Pollutants: Fish that come from local lakes and streams such as bluefish, striped bass, salmon, pike, trout, and walleye may be contaminated, (this does not include fish from your local grocery store). Contact your local health department for information on which fish are safe to eat in our area.

Raw Eggs: Any food with raw eggs should be avoided because of the risk of salmonella poisoning. Homemade Caesar dressings, mayonnaise, ice creams, custards and hollandaise sauce may all have raw or undercooked eggs in them.

Soft Cheeses: Brie, camembert, Roquefort, feta, gorgonzola, and Mexican style cheeses such as queso blanco and queso fresco should be avoided unless their packaging clearly states that they are made from pasteurized milk.

Unpasteurized Milk: Make sure that any milk that you drink has been pasteurized. Milk purchased from any grocery store has been pasteurized.

Pate: Refrigerated pate or meat spreads may have listeria bacteria and should be avoided. Canned or shelf stable pate or meat spreads can be eaten however.

Caffeine: Some research shows that large amounts of caffeine are associated with miscarriage, premature birth, low birth weight, and/ or withdrawal symptoms in infants. Ask your healthcare provider if caffeine is safe for you and your baby.

Ahora que estoy embarazada, ¿hay algún alimento que no debo comer?



Carne cruda: Mariscos crudos, pescado en cascara, carne cruda o rara de res, puerco, y aves debe evitarse debido al riesgo de contaminación bacteriana.

Carne procesada como jamón, pavo, y bolonga: Carne procesada puede contener listeria, una bacteria que puede causar aborto espontaneo. Si usted esta embarazada y planea comer carne procesada asegúrese de recalentar hasta cocer al vapor caliente.

Pescado con mercurio: Peces grandes que se alimentan de otros peces como el tiburón, caballa del rey, pez espada, y blanquillo deben ser evitados.

Mariscos ahumados: No debe consumir mariscos ahumados refrigerados como lox, salmon ahumado, o carne de marisco seca durante su embarazo. Mariscos ahumados estables o enlatados generalmente son seguros para consumir.

Peces expuestos a los contaminantes industriales: Peces de lagos y arroyos como bluefish, róbalo, salmón, Lucio, trucha y lucioperca pueden estar contaminados, (esto no incluye peces de su tienda de comestibles local). Póngase en contacto con su Departamento de salud local para obtener información sobre que peces son seguros para comer en nuestra área.

Huevos Crudos: Debe evitarse cualquier alimento con huevos crudos debido al riesgo de contraer salmonella. Aderezo cesar en casa, mayonesa, helados, natilla, o salsa holandesa contiene hueco crudo o huevo cocido insuficientemente.

Quesos blandos: Brie, camembert, Roquefort, feta, gorgonzola y quesos de estilo mexicano como el queso blanco y queso fresco deben evitarse a menos que sus envases establece claramente que se fabrican con leche pasteurizada.

Leche no pasteurizada: Asegúrese de que cualquier leche que usted bebe ha sido pasteurizada. Leche comprada en cualquier tienda ha sido pasteurizada y es seguro para consumir.

Pate: Pasta de pate o carne refrigerada puede tener bacterias como listeria y debe evitarse. Sin embargo, si puede comer pasta de pate o carne estable o enlatada.

Cafeína: Algunas investigaciones muestran que grandes cantidades de cafeína se asocian con aborto espontáneo, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, y / o los síntomas de abstinencia en recién nacidos. Pregúntele a su médico si la cafeína es segura para usted y su bebé.