

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



Guía para Mujeres Embarazadas

Cuando usted está embarazada, es importante seguir una dieta saludable para asegurarse de que tanto usted como su bebé obtengan los nutrientes necesarios. Pero ambos usted y su bebé son más vulnerables a enfermedades transmitidas por alimentos, por lo que es importante seguir los consejos de seguridad alimentaria y evitar ingerir alimentos que los expongan a un riesgo mayor de contagio.

A pesar de que Canadá tiene uno de los mejores sistemas de seguridad alimentaria en el mundo, todavía se dan de 11 a 13 millones de casos de intoxicación alimentaria cada año en todo el país. Esto significa que su capacidad para mantenerse sano depende de *qué* alimentos consume, cuán bien usted *almacena* sus alimentos y con cuánto cuidado *prepara* sus comidas.

Durante el embarazo:

- Su sistema inmunológico está más débil, dificultando la lucha contra enfermedades y facilitando el contagio con gérmenes en sus alimentos.
- Determinados gérmenes pueden atravesar la placenta, aumentando las probabilidades de que su bebé sea infectado. El sistema inmunológico del bebé en el vientre de su madre todavía no está lo suficientemente desarrollado para defenderse contra las bacterias nocivas.
- Las mujeres embarazadas tienen 20 veces más probabilidades que otros adultos sanos de contagiarse de listeriosis, bacteria que puede enfermar al bebé que espera o provocar parto prematuro o que el bebé nazca muerto.
- El contacto directo con el lecho y las heces de gato pueden exponerla a un parásito llamado *Toxoplasma gondii*. Si es posible, evite limpiar la bandeja del gato mientras esté embarazada.
- Si bebe agua de un pozo privado, en lugar del sistema de distribución de agua de la ciudad, someta a prueba el suministro de agua tres veces al año.

Canadá ha implantado reglamentos estrictos a fin de asegurarse de que los alimentos que compramos se encuentren libres de contaminación y sean seguros para el consumidor. Cualquier empresa que produce o vende alimentos—desde agricultores y procesadores de alimentos hasta supermercados, fiambrerías, carnicerías y restaurantes—debe cumplir estas rigurosas normas.



CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



En calidad de consumidor, una vez usted compra un producto alimenticio, *usted* es el siguiente eslabón en la cadena para ayudar a proteger la seguridad de los alimentos que consume. Esta hoja informativa y el sitio Web asociado sobre seguridad alimentaria le proporcionarán la información que necesite para ayudarle a escoger los alimentos correctos, ya sea en casa o cuando viaje, y sobre como prepararlos y almacenarlos en casa sin riesgo.

Alimentos de mayor riesgo

Algunos alimentos representan más riesgo para mujeres embarazadas debido a la forma en que son elaborados y las condiciones bajo las cuales son almacenados. Debería evitar estos alimentos, puesto que representan un riesgo mayor de adquirir enfermedades:

- Pescado y mariscos crudos, incluyendo ostras, almejas, mejillones y pechinas o vieiras
- Leche cruda o no pasteurizada de vaca o de cabra, o alimentos elaborados con leche sin pasteurizar
- Quesos suaves como feta, Brie, Camembert y queso blanco fresco
- Salchichas o perros calientes directamente del paquete sin más cocción
- Carnes frías sin secar, como mortadela, rosbif y pechuga de pavo, a menos que hayan sido recalentadas hasta soltar vapor
- Productos a base de huevo crudo o poco cocido, incluyendo aderezos para ensaladas, batido para galletas o postres, salsas y bebidas caseras como ponche de leche y huevo
- Carne cruda o aves faltas de cocimiento
- Brotes o germinaciones crudas como alfalfa, trébol, rábano y frijoles mung
- Jugos de fruta y cidras sin pasteurizar.

Cuatro pasos hacia la seguridad alimentaria en el hogar

He aquí cuatro pasos sencillos pero importantes que usted puede seguir para reducir su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos al preparar sus comidas en casa:

1. **Limpie:** Mantenga las áreas de preparación de comidas, los utensilios, las toallas y esponjas libres de gérmenes que podrían causar enfermedad. Lave cuidadosamente las frutas y verduras.
2. **Separe:** Evite contaminar los alimentos, los utensilios o los mostradores de cocina limpios al manipular los alimentos puesto que se podrían propagar bacterias nocivas de una superficie a otra.
3. **Cocine:** Siempre cocine sus alimentos a la temperatura correcta para eliminar las bacterias. Siempre cocine los alimentos crudos como carne, aves, pescado y mariscos hasta que lleguen una temperatura interna segura.
4. **Enfríe:** Mantenga fríos los alimentos refrigerados y caliente la comida cocinada para evitar que sus alimentos alcancen la "zona de temperatura peligrosa" (entre 4° C (40° F) y 60° C (140° F)). A temperatura ambiente, las bacterias en los alimentos se pueden duplicar cada 20 minutos.

Averigüe más...

ALIMENTACIÓN SEGURA es un sitio Web sobre seguridad alimentaria producido por la Asociación Canadiense de Salud Pública, con el respaldo de Maple Leaf Foods Inc., especialmente para las personas sujetas a mayor riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Enumera los pasos que usted puede seguir para alimentarse de forma segura y saludable durante su embarazo. Puede visitar el sitio en: <http://foodsafety.cpha.ca>

