



# *Embarazo y Enfermedades Transmitidas por Alimentos*

**Usted y su bebé podrían estar  
en riesgo de contraer  
Enfermedades Transmitidas  
por Alimentos**

**Colorado  
State  
University**

**Extension**

## ¿Qué debo saber sobre el embarazo y las enfermedades transmitidas por alimentos?

- Durante el embarazo, cambios en las hormonas provocan que el sistema inmunológico de una mujer sea suprimido para que el bebé pueda desarrollarse. Sin embargo, esto también causa que sea más difícil combatir infecciones.
- Las 6.5 millones de mujeres que están embarazadas cada año en los Estados Unidos corren mayor riesgo de contraer ciertos tipos de enfermedades transmitidas por alimentos.
- Algunas enfermedades transmitidas por alimentos pueden causar que la mujer aborte o que el bebé nazca muerto.

## ¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos?

Una enfermedad transmitida por alimentos es una enfermedad que viene de una comida que usted consumió. Usted podría sentir como si tuviera una gripe leve. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser moderados o severos, y pueden incluir:

- Diarrea
- Náusea/vómito
- Dolores musculares
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Fiebre o Escalofríos



## ¿Puede una enfermedad transmitida por alimentos ser perjudicial para mi bebé?

¡Sí! Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden perjudicar a la madre y a su bebé. De hecho, pueden ser más dañinas para el bebé. Cuando una mujer se enferma, le reduce a su cuerpo y al bebé nutrientes importantes. Además, algunos patógenos pueden ser pasados de la madre al feto a través de la placenta. Esto puede tener efectos serios para el bebé, como aborto, que el bebé nazca muerto o problemas de salud después del parto, incluyendo daños a los ojos y/o al cerebro.

## ¿Cuáles patógenos son los de más cuidado durante el embarazo?

- *Listeria monocytogenes*
- *Toxoplasma gondii*
- *Salmonella*
- *Campylobacter jejuni*

## Patógeno 1: *Listeria monocytogenes*

### ¿Dónde se encuentra la *Listeria*?

*Listeria monocytogenes* es una bacteria comúnmente hallada en alimentos ricos en proteínas que se sirven crudos (por ejemplo, leche no-pasteurizada o pescado) o sin recalentar (por ejemplo, carnes tipo **deli** o embutidos, perros calientes o ensaladas de mariscos).



La *Listeria* puede crecer en temperaturas de refrigeración. Si un alimento se contamina y es guardado en la refrigeradora por largos períodos de tiempo, una persona puede contraer listeriosis tras comer tal alimento. Afortunadamente, el calentamiento apropiado de la comida mata a la *Listeria*.

### ¿Cuál es mi riesgo de contraer listeriosis?

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) indican que las mujeres embarazadas tienen 14 veces más probabilidades que otros adultos saludables de enfermarse de listeriosis. Uno de cada tres casos de listeriosis ocurre en mujeres embarazadas, lo que significa que más de 800 mujeres embarazadas contraen listeriosis en los Estados Unidos cada año.

**Un brote de listeriosis en el 2002 causó 23 muertes y tres abortos. La comida contaminada fue pavo tipo *deli*.**

### ¿Cómo puedo prevenir listeriosis?

La mejor forma de reducir su riesgo de contraer *Listeria* es mantener su refrigeradora a menos de 40 grados Fahrenheit (4.4 grados Celsius) y usar alimentos perecederos y del tipo listos-para-comerse tan pronto como sea posible o dentro de 4 días.

Además, es mejor EVITAR estas comidas durante el embarazo:

- Leche no-pasteurizada, queso de leche no-pasteurizada y productos con yogur.
- Quesos blandos hechos con leche no-pasteurizada (Feta, Brie, Camembert, quesos de vena azul, queso fresco, queso blanco y Panela).

*Nota: Los quesos blandos hechos con leche no-pasteurizada se pueden comer si se calientan a 160 grados Fahrenheit (71.1 grados Celsius) antes de consumirlos.*

- Mariscos ahumados o precocidos refrigerados, como camarones, cangrejos y ensaladas de mariscos tipo **deli**.
- Perros calientes, carnes tipo **deli** y paté, a menos que se hayan recalentado al punto de echar vapor antes de ser servidos o hayan sido reformulados para prevenir *Listeria*.
- Mariscos crudos o no cocidos totalmente (por ejemplo, sushi, sushami o ceviche).



## Patógeno 2: *Toxoplasma gondii*



### ¿Dónde se encuentra *Toxoplasma gondii*?

Los gatos son portadores del parásito *Toxoplasma*, y se lo pueden pasar a la gente, a la comida o a otros animales. Es transmitido a través de las cajas de arena higiénica para gatos, pero también puede estar presente en tierra contaminada con heces de gato. La carne cruda o no cocida totalmente es otra fuente del parásito *Toxoplasma*.

### ¿Cuál es mi riesgo de contraer toxoplasmosis?

¡Muchas personas se han infectado con el parásito *Toxoplasma* y ni siquiera lo saben! La mayoría de las personas saludables no muestra síntomas cuando se exponen a este parásito al principio. Ellos desarrollan una inmunidad protectora que previene que se enfermen de *Toxoplasma* en el futuro. Pero si usted se expone a *Toxoplasma* por primera vez unos cuantos meses antes de, o durante su embarazo, usted y su bebé corren el riesgo de infectarse con toxoplasmosis. Usted podría tener síntomas leves como fiebre, erupciones/ronchas o debilidad, o podría no tener ningún síntoma.

Se estima que entre 400 y 6.000 bebés cada año se infectan con *T. gondii* porque sus madres contrajeron la enfermedad durante el embarazo.

**La infección de la madre puede provocar la muerte del bebé o problemas de salud más adelante como daños a los ojos y/o al cerebro.**

### ¿Cómo puedo prevenir toxoplasmosis?

Siga estos consejos para que usted y su bebé estén a salvo de toxoplasmosis:

- Use un termómetro para asegurarse de que la carne y el pollo (incluyendo las carnes molidas) se cocinen a temperaturas seguras.
- Lávese las manos regularmente, especialmente después de tocar a las mascotas o trabajar en el jardín.
- Haga que otro familiar limpie la caja de aseo del gato.
- ¡Limpie los mostradores o mesas de la cocina antes de preparar comidas, en caso de que su mascota se haya subido allí!

## Patógeno 3: *Salmonella* y *Campylobacter jejuni*

### ¿Por qué se agrupan juntas a la *Salmonella* y *Campylobacter*?

Estas bacterias se agrupan juntas porque ambas son halladas en el tracto intestinal de animales y son fuentes de enfermedades transmitidas por alimentos que causan fiebre. Juntas, generan casi 5 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos cada año en los Estados Unidos.

### ¿Dónde se encuentran la *Salmonella* y *Campylobacter*?

Ambos patógenos se asocian comúnmente con leche no-pasteurizada, productos con leche no-pasteurizada, y carne y pollo crudo o no cocido totalmente. La *Salmonella* se asocia también con huevos crudos o no cocidos totalmente, o con brotes de frijol germinado o de otros vegetales. Ambos patógenos pueden aparecer en ensaladas u otras comidas debido a la contaminación cruzada entre alimentos.

### ¿Cuál es mi riesgo de infectarme?

Las mujeres embarazadas no corren un riesgo mayor que otros adultos de enfermarse a causa de estos patógenos. Pero la infección con *Campylobacter jejuni* o *Salmonella* podría pasarse al feto y causar aborto, que el bebé nazca muerto, o parto prematuro.

### ¿Cómo puedo prevenir salmonellosis y campylobacteriosis?

Siga estos consejos para evitar enfermarse a causa de estas bacterias:

- Evite comer huevos crudos o no cocidos totalmente.
- Use solamente leche, queso y yogur pasteurizado.
- Use solamente jugos de fruta pasteurizados.
- Use un termómetro de comidas para asegurarse de que la carne y el pollo (incluyendo las carnes molidas) se cocinen a temperaturas seguras.
- Evite comer brotes crudos (de alfalfa, trébol, rábano y brócoli).
- Enjuague completamente las frutas frescas y los vegetales bajo el agua del tubo antes de comerlos.



## ¿Qué más puedo hacer para que mi comida se mantenga segura?

### Paso 1: Practique Limpieza Personal

- Lávese las manos bien con agua tibia del tubo y jabón antes de tocar la comida, después de usar el inodoro, después de cambiarle los pañales a un bebé, o después de tocar animales.



### Paso 2: Evite la Contaminación Cruzada

- Lave los cuchillos, tablas para cortar y áreas donde prepara comida con agua caliente y jabonosa después de tocar carne, aves y mariscos crudos.
  - Lávese las manos con agua tibia y jabón después de manipular alimentos.
  - Enjuague completamente las frutas frescas y los vegetales bajo el agua del tubo antes de comerlos.
  - Mantenga los alimentos cocinados y del tipo listos-para-comerse separados de carne, aves y mariscos crudos o los jugos de éstos.

**Contaminación cruzada = Mover bacterias de un alimento o una superficie a otro alimento**

### Paso 3: Cocine los Alimentos Adecuadamente

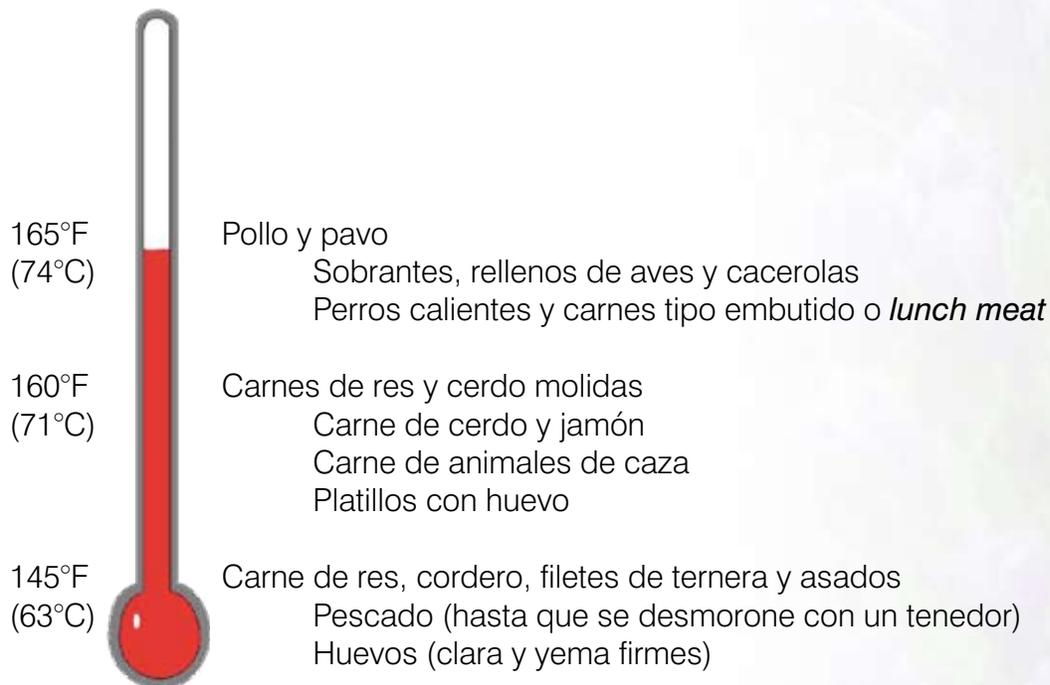
- Use un termómetro de comidas para asegurarse de que la carne y el pollo, incluyendo las carnes molidas, se cocinen a temperaturas seguras.
- Ponga la punta del termómetro en medio de la parte más gruesa de lo que está cocinando. Déjelo ahí unos cuantos segundos para que pueda registrar la temperatura. Cuando usted pruebe la temperatura de una hamburguesa, levántela del sartén con una espátula y meta el termómetro de lado.
- Use un termómetro para asegurarse de que las comidas sobrantes sean recalentadas a 165 grados Fahrenheit (74 grados Celsius).
- Cocine los mariscos con concha hasta que la concha se abra y la carne esté cocinada totalmente; cocine el pescado hasta que la carne esté firme y se desmenuce fácilmente con un tenedor o hasta que alcance 145 grados Fahrenheit (63 grados Celsius).



#### Paso 4: Mantenga los Alimentos a Temperaturas Seguras

- Guarde todos los alimentos perecederos a 40 grados Fahrenheit (4.4 grados Celsius) o menos. Use un termómetro de refrigeradora para asegurarse de que su refrigeradora esté entre 35 y 40 grados Fahrenheit (1.6 y 4.4 grados Celsius).
- Guarde los huevos y otros alimentos perecederos en la refrigeradora.
- Use todos los alimentos perecederos precocidos o del tipo listos-para-comerse tan pronto como sea posible. Si usted no puede comerse esos alimentos dentro de cuatro días, es mejor congelarlos o tirarlos.

## Los Termómetros de Alimentos le Pueden Ayudar a Determinar la Temperatura de Cocido Segura



## Términos Importantes de Conocer

**Patógenos:** Son organismos (bacterias, virus o parásitos) tan pequeños que no pueden ser vistos a simple vista. Los patógenos pueden causarle enfermedades a los humanos.

**Listeriosis:** Es la enfermedad causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*.

**Toxoplasmosis:** Es la enfermedad causada por el parásito *Toxoplasma gondii*.

**Salmonellosis:** Es la enfermedad causada por las bacterias de la especie *Salmonella*.

**Campylobacteriosis:** Es la enfermedad causada por la bacteria *Campylobacter jejuni*.

**Pasteurizado:** Tratado con calor para eliminar bacterias peligrosas.

Vea las noticias más actuales sobre seguridad de alimentos de la Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Colorado en [www.colostate.edu/orgs/safefood](http://www.colostate.edu/orgs/safefood)

Líderes de equipo del proyecto: Pat Kendall y Mary Schroeder (Universidad Estatal de Colorado), Lydia Medeiros y Gang Chen (Universidad Estatal de Ohio), Val Hillers y Verna Bergmann (Universidad Estatal de Washington).

Autora: Jenny Dean, Universidad Estatal de Colorado.  
Derechos reservados 2007. Universidad Estatal de Colorado.  
Boletín XCM-229

Emitido para el fomento del trabajo de Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Milan A. Rewarts, Director de Extensión Cooperativa, Universidad Estatal de Colorado, Fort Collins, Colorado. Los programas de Extensión Cooperativa están disponibles para todos sin discriminación. No se pretende endosar ningún producto mencionado, ni tampoco se presume criticismo (criticar los) productos no mencionados.

Este material está basado en trabajo respaldado por el Servicio Cooperativo Estatal para la Investigación, Educación y Extensión (CSREES), Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo los Acuerdos No. 2001-51110-11364 y 2002-35201-11700.

