DURANTE EL EMBARAZO, TENGA CUIDADO CON EL QUESO FRESCO

María y su amiga Isabela están sentadas en la cocina de Isabela hablando sobre el baby shower que María ofrecerá para su amiga Lucinda. María le muestra el menú a Isabela para que le dé su opinión. Como Isabela recientemente planeó un baby shower para su hermana, se ofreció a ayudarla.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

CS259764-D

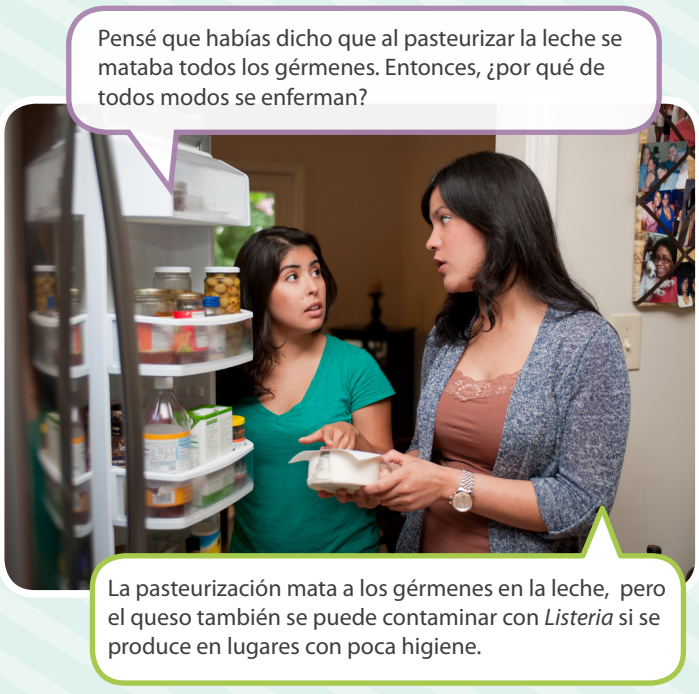
¿Qué quieres decir? ¿Qué es *Listeria*?
La *Listeria* es un gérmen que causa que algunas personas se enfermen gravemente, por ejemplo, los recién nacidos, los adultos mayores y las personas con problemas inmunológicos. El bebé de una amiga estuvo muy enfermo al nacer porque ella comió algo que estaba contaminado con *Listeria* durante su embarazo

¿En serio? ¿Qué tan grave es?
En los Estado Unidos, la *Listeria* es una de las principales causas de muerte por intoxicación alimentaria. De hecho, a las mujeres hispanas embarazadas les da más infecciones por *Listeria* que a cualquier otro grupo de personas.

¡Qué triste! Las mujeres embarazadas infectadas con *Listeria* tienen más probabilidad que otras mujeres embarazadas de tener un aborto espontáneo-malparto- o de que el bebé nazca muerto.
¡Qué terrrible! ¡Oh, no! No quiero servir ningún alimento que pueda causarle daño a su bebé.

¿Qué quiere decir que la leche sea "pasteurizada"?
"Pasteurizada" significa que la leche ha sido calentada para matar la *Listeria* u otros gérmenes. Pasteurizar la leche ayuda a proteger a las personas para que no se enfermen.

¡Caramba! Nunca he visto la palabra "pasteurizada" en los quesos de mi vecino. Por lo general solo están envueltos en plástico pero sin etiqueta. De ahora en adelante compraré quesos en una tienda y buscaré la palabra "pasteurizada" en la etiqueta.
Sí, eso es mucho más seguro. También quiero que sepas que algunos de nuestros quesos más populares, como el queso fresco han enfermado a personas con la *Listeria* aunque estén hechos con leche pasteurizada.


Pensé que habías dicho que al pasteurizar la leche se mataba todos los gérmenes. Entonces, ¿por qué de todos modos se enferman?
La pasteurización mata a los gérmenes en la leche, pero el queso también se puede contaminar con *Listeria* si se produce en lugares con poca higiene.

Fíjese que la etiqueta diga "leche pasteurizada" o "pasteurized milk", en inglés.

Reduzca su riesgo durante el embarazo para proteger a su bebé.

- Durante el embarazo, no coma quesos blandos, tales como queso fresco, a menos que la etiqueta indique "elaborado con leche pasteurizada."
  - La pasteurización es el proceso de calentar la leche durante un tiempo suficiente y a una temperatura lo suficientemente elevada para eliminar los gérmenes, como la *Listeria*.
- Tenga en cuenta que algunos quesos, como el queso fresco, que son hechos con leche pasteurizada también han causado infecciones por *Listeria*. Estos quesos probablemente fueron hechos en lugares con poca higiene

La lista de quesos blandos incluye queso fresco, queso blanco, queso blando, queso cotija, queso panela, queso ranchero y cuajada en terrón**.**

Para más información sobre la *Listeria*,visite www.cdc.gov/spanish/listeria