

Proteja a su bebé y protéjase usted de la Listeriosis

Las mujeres embarazadas

están en riesgo de enfermarse con *Listeria*, una bacteria dañina que se encuentra en muchos alimentos. La listeriosis puede causar aborto, parto prematuro, enfermedades graves o la muerte del feto. Si está embarazada, debe saber qué alimentos son sanos para comer.

¿Qué puedo hacer para mantener mis alimentos inocuos?

■ La *Listeria* puede crecer dentro del refrigerador. El refrigerador debe estar a 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador a 0 °F (-17.8 °C) o menos. Use un termómetro para refrigerador para verificar la temperatura

■ Limpie inmediatamente cualquier derrame dentro del refrigerador.

■ Limpie las paredes internas y repisas de su refrigerador con agua caliente y jabón líquido.

■ Use los alimentos precocidos o listos para comer tan pronto pueda. No los almacene en el refrigerador por mucho tiempo.

■ Lávese las manos después de tocar salchichas "hot dog" o carne, aves, pescados o mariscos crudos.

Para mayor información sobre inocuidad alimentaria y temperaturas recomendadas para carnes y aves

Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos (FSIS, siglas en inglés)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés)

www.fsis.usda.gov

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA

(libre de costo para toda la nación)
1-888-674-6854

PregunteleKaren.gov



www.fsis.usda.gov/PDF/IsItDoneYet_Magnec.pdf

¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé y protegerme de la Listeriosis?

■ **No coma** salchichas "hot dog", embutidos o carnes de las fiambrerías, salvo que estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.

■ **No coma** patés, productos de carne para untar o pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda. Puede comer los alimentos enlatados que no necesitan refrigeración; refrigérelos después de abrirlos.

■ **No beba** leche cruda (sin pasteurizar), ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

■ **No coma** ensaladas hechas en la tienda, como las de jamón, pollo, huevo, atún o mariscos.

■ **No coma** quesos blandos como feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos con vetas azules y Panela, salvo que indique en la etiqueta que está hecho con leche pasteurizada. Asegúrese que la etiqueta contiene la frase: "HECHO CON LECHE PASTEURIZADA."



¿Cómo puedo saber si sufro de listeriosis?

Dado que los síntomas de listeriosis pueden demorar semanas en aparecer, quizás usted ni se da cuenta que tiene la enfermedad.

Los primeros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor muscular, diarrea y malestar estomacal.

Al principio, los síntomas son parecidos a los de la gripe. Luego, puede tener rigidez de nuca, dolor de cabeza, convulsiones o pérdida de equilibrio.

Cada año se enferman 2,500 norteamericanos con listeriosis y uno de cada cinco muere de la enfermedad.

¿Qué puedo hacer si creo tener listeriosis?

Si usted tiene algunos de los síntomas mencionados, comuníquese con su doctor(a), enfermero(a) o clínica. De tener listeriosis, su doctor(a) podrá tratarla.

Combata las Bacterias—Combata a BAC!®

1 Limpiar: Lávese las manos con agua tibia y jabón y lave los utensilios de cocina y superficies con agua caliente y jabón. Limpie derrames inmediatamente.

2 Separar: Mantenga carnes, pescados y aves crudos separados de los alimentos que no necesitan cocinarse.

3 Cocinar: Cuezca los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada. Verifique usando un termómetro para alimentos.

4 Enfriar: Refrigere o congele los productos perecederos dentro de un plazo de dos horas [una hora si la temperatura ambiental es mayor de 90 °F (32.2 °C)].



Protect Your Baby and Yourself From Listeriosis

Pregnant women are at high risk for getting sick from *Listeria*, harmful bacteria found in many foods. *Listeria* can cause a disease called listeriosis. Listeriosis can result in miscarriage, premature delivery, serious sickness, or the death of a newborn baby. If you are pregnant, you need to know what foods are safe to eat.

How do I know if I have listeriosis?

Because the illness could take weeks to show up, you may not know you have it.

Early signs may include fever, chills, muscle aches, diarrhea, and upset stomach.

At first, you may feel like you have the flu. Later on, you could have a stiff neck, headache, convulsions, or lose your balance.

Every year, 2,500 Americans become sick from listeriosis; 1 out of 5 die from the illness.

What should I do if I think I have listeriosis?

Call your doctor, nurse, or health clinic if you have any of these signs. If you have listeriosis, your doctor can treat you.

Fight Bacteria—Fight BAC!®

1 Clean: Wash hands often with soap and warm water. Use clean dishes, spoons, knives, and forks. Wash countertops with hot soapy water and clean up spills right away.

2 Separate: Keep raw meat, fish, and poultry away from other food that will not be cooked.

3 Cook: Cook food to a safe minimum internal temperature. Check with a food thermometer.

4 Chill: Refrigerate or freeze within 2 hours—refrigerate or freeze within 1 hour in hot weather (above 90 °F). Don't leave meat, fish, poultry, or cooked food sitting out.

What can I do to keep my food safe?

Listeria can grow in the refrigerator. The refrigerator should be 40 °F or lower, and the freezer 0 °F or lower. Use a refrigerator thermometer to check your refrigerator's inside temperature.

Clean up all spills in your refrigerator right away—especially juices from hot dog packages or raw meat or chicken/turkey.

Clean the inside walls and shelves of your refrigerator with hot water and liquid soap, then rinse.

Use precooked or ready-to-eat food as soon as you can. Don't store it in the refrigerator too long.

Wash your hands after you touch hot dogs, raw meat, chicken, turkey, or seafood or their juices.

What can I do to keep my baby and myself safe from listeriosis?

Do not eat hot dogs, luncheon meats, bologna, or other deli meats **unless** they are reheated until steaming hot.

Do not eat refrigerated pâté, meat spreads from a meat counter, or smoked seafood found in the refrigerated section of the store. Foods that don't need refrigeration, like canned tuna and canned salmon, are okay to eat. Refrigerate after opening.

Do not drink raw (unpasteurized) milk and do not eat foods that have unpasteurized milk in them.

Do not eat salads made in the store such as ham salad, chicken salad, egg salad, tuna salad, or seafood salad.

Do not eat soft cheese such as Feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert cheeses, blue-veined cheeses, and Panela **unless** it is labeled as made with pasteurized milk. Make sure the label says, "MADE WITH PASTEURIZED MILK."



For more information about food safety and recommended meat and poultry temperatures:

U.S. Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service

www.fsis.usda.gov

USDA Meat and Poultry Hotline
1-888-MPHotline
(toll-free nationwide) or 1-888-674-6854
TTY: 1-800-256-7072

AskKaren.gov



www.fsis.usda.gov/PDF/IsItDoneYet_Magnet.pdf

USDA is an equal opportunity provider and employer.
September 2004
Revised April 2010

