



Limpieza

Cuando estés cocinando, **lávate a menudo las manos y lava las superficies** con agua y jabón. Limpia de inmediato los derrames, especialmente el jugo de salchichas, carne

seguridad alimenticia



Protege a tu bebé -

tu capacidad para enfrentar infecciones es menor de lo normal cuando estás embarazada.

no ingieras:

- ❌ salchichas calientes, carnes de deli, salchichón tipo Bologna ni otros fiambres salvo que se los recaliente hasta que estén humeantes.
- ❌ paté refrigerado, untables comprados en la carnicería, o mariscos ahumados de la sección refrigerada de la tienda.
- ❌ mariscos ahumados refrigerados, a menos que sean el ingrediente en un plato cocido como un estofado. Los ejemplos de mariscos ahumados refrigerados incluyen pescados etiquetados como "nova-style", "lox" (un tipo de salmón ahumado), "kippered" (ahumado y salado), "smoked" (ahumado) o "jerky" (tasajo).
- ❌ ensaladas compradas, como ensalada de jamón, de pollo, de huevo, de atún o de mariscos.
- ❌ quesos blandos como Feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos azules y Panela, salvo **que** la etiqueta indique que están fabricados con leche pasteurizada. **Asegúrate de que la etiqueta diga "FABRICADO CON LECHE PASTEURIZADA"**.
- ❌ alimentos que contengan leche no pasteurizada.
- ❌ brotes crudos.
- ❌ no bebas leche, sidra o jugos sin pasteurizar (crudos).

Para ver más consejos de seguridad alimenticia, visita Espanol.FoodSafety.gov



s aves separadas para comer.

peraturas

El refrigerador de haber sido esté caluroso s alimentos dentro sido cocinados. más de 40°F.

seguras

y cordero, asado minutos de descanso.

molidos



SCOS

ntidades elevadas ; un ejemplo son cha. Estos aceites antes beneficios bebé por nacer.

emana. vez espada ni idades de mercurio. o de salud local o se pueden comer.

IZOS

eral de nutrición; dicio de cabecera. ved. No photocopying. P278s