

# La seguridad alimenticia es lo primero



## Durante el embarazo tenga cuidado con el queso fresco

### Infórmese

La *Listeria* es una de las principales causas de muertes por intoxicación alimenticia en los Estados Unidos. Casi todas las personas que contraen la infección o mueren por *Listeria* son mujeres embarazadas y sus bebés recién nacidos, adultos mayores o personas con problemas inmunológicos.

Muchos brotes de *Listeria* en los Estados Unidos han sido vinculados a quesos blandos, como el queso fresco,

hechos con leche sin pasteurizar. La pasteurización mata los gérmenes en la leche. Pero si el queso se produce en lugares con poca higiene, aun así podría contaminarse con *Listeria*.

Las infecciones por *Listeria* en las mujeres embarazadas pueden producir aborto espontáneo (malparto), muerte fetal o muerte del recién nacido. Las mujeres embarazadas tienen una probabilidad aproximadamente 10 veces mayor que la población en general de contraer la infección por *Listeria*. Pero si usted está embarazada y es hispana, ¡su riesgo es todavía mayor!

La **pasteurización** es el proceso de calentar la leche durante un tiempo suficiente y a una temperatura lo suficientemente elevada para eliminar los gérmenes que producen enfermedades, como la *Listeria*, contenida en la leche.

Las mujeres hispanas embarazadas tienen una probabilidad aproximadamente **24 veces** mayor que la población en general de contraer la infección por *Listeria*.

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

- No consuma quesos blandos, como el queso fresco, mientras esté embarazada, a menos que estén hechos con leche pasteurizada, para reducir el riesgo de enfermarse por la *Listeria* y otros gérmenes que se transmiten por los alimentos.
- Tenga en cuenta que algunos quesos, como el queso fresco, que son hechos con leche pasteurizada pero que se contaminaron durante su producción, también han causado infecciones por *Listeria*.

**Los quesos blandos incluyen** queso fresco, queso blanco, queso blando, queso cotija, queso panela, queso ranchero, cuajada en terrón.

Queso fresco  
hecho con leche pasteurizada  
(pasteurized milk, en inglés)



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

Para más información sobre la *Listeria*, visite [www.cdc.gov/spanish/listeria](http://www.cdc.gov/spanish/listeria)



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention