



UNIVERSITY OF  
**FLORIDA**

**EXTENSION**

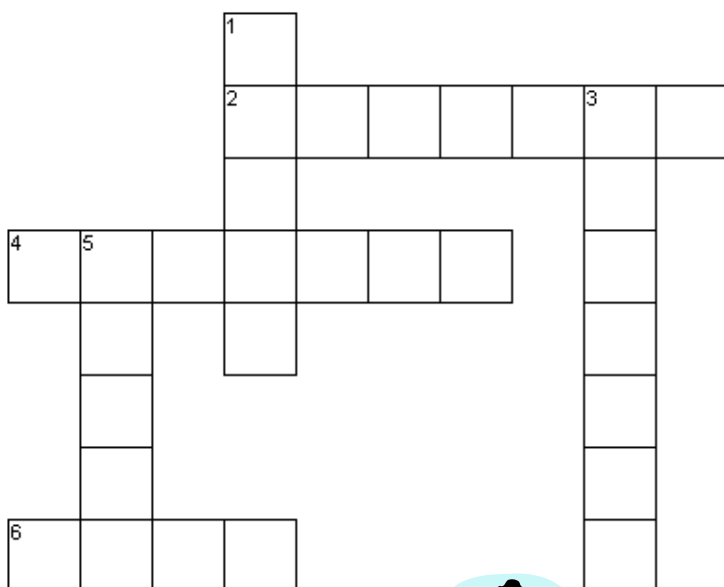
Institute of Food and Agricultural Sciences

## Evite Estos Alimentos Durante el Embarazo<sup>1</sup>

Isabel Valentín-Oquendo<sup>2</sup>

Las mujeres embarazadas tienen un alto riesgo de enfermarse con alimentos que tienen bacterias dañinas. La listeriosis es causada por una bacteria en los alimentos. La bacteria *Listeria* se multiplica aún en el refrigerador. He aquí una lista de alimentos que debe evitar durante el embarazo porque pueden tener bacterias peligrosas. Complete la información a la derecha y luego complete el crucigrama.

### De lado



2. \_\_\_\_\_ cruda usada en emparedados
4. Quesos \_\_\_\_\_ como el feta, quesos con vetas azules o “queso blanco fresco.” (Puede comer requesón, queso mozzarella y quesos procesados.)
6. Queso blando \_\_\_\_\_ que se usa a menudo en la cocina griega

### Hacia abajo

1. Huevos y \_\_\_\_\_ molida casi crudos (Los puede comer si están completamente cocidos.)
3. Perros calientes, carne de \_\_\_\_\_ y embutidos sin cocinar (Cocine hasta que salga vapor del alimento.)
5. Jugo de frutas y \_\_\_\_\_ sin pasteurizar (Puede usar los productos pasteurizados.)



1.carne 2.alfalfa 3.ñambré 4.blándos  
5.leche 6.feta

1. Este documento es la Hojuela FCS752-Span, una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Julio, 2002. Revisado por: Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N; and Amy Simonne, Ph.D, Universidad de Florida. Por favor visite el web de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, LD/N, Coordinadora de Currículo, Programa de Nutrición de la Familia, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences is an equal opportunity/affirmative action employer authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function without regard to race, color, sex, age, handicap, or national origin. For information on obtaining other extension publications, contact your county Cooperative Extension Service office. Florida Cooperative Extension Service / Institute of Food and Agricultural Sciences / University of Florida / Christine Taylor Waddill, Dean