



# No Se Enferme Con La Comida Que Se Come: Le Sugerimos Cómo Evitarlo



Se puede enfermar con comer alimentos que son peligrosos. Pueden hacerle daño a usted o a su bebé.

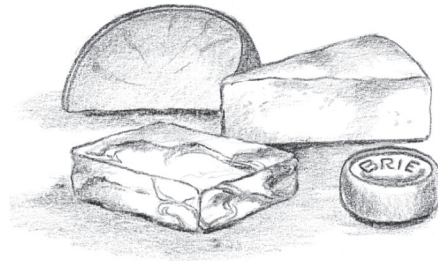
Si come algún alimento peligroso, tal vez no lo note hasta que pasen unos días o semanas.

## Llame a su médico o a la clínica si tiene:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de estómago

## No coma ni se tome ninguno de estos alimentos crudos:

- Leche sin pasteurizar, o productos lácteos de leche cruda
- Jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carne o pollo crudo, ni tampoco salchichas sin cocinar
- Pescado o mariscos crudos, como el sushi, ostras, o camarones



## Algunos quesos pueden ser peligrosos.

### No coma quesos Mexicanos, como:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Cotija
- Queso ranchero
- Queso enchilado

### Evite los quesos siguientes:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Queso roquefort con las venitas azules



## Cocine bien la carne.

- No coma carne, pollo, pescado, o huevos que no estén bien cocinados
- No coma salchichas crudas (hot dogs)
- No coma paté crudo (hígados de pollo)
- Evite las carnes frías del Deli (de la carnicería), como el salchichón (bologna). O caliéntelas hasta que suelten vapor.

## ¡Lave sus frutas y vegetales!

### Antes de cocinar, o servir frutas o vegetales:

- Quíteles las hojas de afuera a las lechugas, repollos y vegetales parecidos.
- Enjuáguelos y lávelos bien
- Lave las frutas o vegetales frescos bajo la llave del agua