FOOD SAFETY FOR BABY & ME

Did you know that during pregnancy you are MORE at risk for getting a foodborne illness?

Foodborne illnesses come from foods that you eat. Symptoms can be mild or severe and may include:

- Diarrhea
- Nausea & vomiting
- Stomach cramps
- Headache
- Fever
- Chills

These symptoms are caused by food or water contaminated by bacteria, viruses, parasites or chemicals. Foodborne illnesses can cause miscarriage, stillbirth, or serious health problems for you and your newborn baby.

A mother may not feel sick but can still pass the illness to her baby.

IF YOU THINK YOU MIGHT HAVE A FOODBORNE ILLNESS, SEE YOUR DOCTOR RIGHT AWAY!

One way to prevent foodborne illness is to make sure food is well cooked. Use a food thermometer to make sure meats reach these safe temperatures for eating:

- Steaks, chops, roasts, and fish 145°F
- Pork, ground beef and egg dishes 160°F
- Chicken breasts and whole poultry 165°F

Iowa WIC Program - Iowa Department of Public Health
Adapted from Colorado State University Cooperative Extension
2014

LA SEGURIDAD ALIMENTICIA DURANTE EL EMBARAZO

¿Sabía usted que durante el embarazo es más alto el riesgo de contraer enfermedades transmitidas a través de los alimentos?

Las enfermedades transmitidas a través de los alimentos proceden de los alimentos que come. Los síntomas pueden ser moderados o severos y pueden incluir:

- Diarrea
- Náusea y vómito
- Calambres estomacales
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Escalofríos

Estos síntomas son ocasionados por los alimentos o agua que se contamina con bacteria, virus, parásitos o químicos. Las enfermedades transmitidas a través de los alimentos pueden ocasionar el aborto involuntario, mortinato o problemas de salud serios para usted y su bebé recién nacido.

Es posible que una madre no se sienta enferma pero aun así puede transmitir la enfermedad a su bebé.

SI PIENSA QUE TIENE UNA ENFERMEDAD TRANSMITIDA A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS, ¡LLAME A SU DOCTOR LO ANTES POSIBLE!

Una manera de prevenir la enfermedad transmitida a través de los alimentos es asegurar que la comida esté bien cocida. Utilice un termómetro para alimentos para asegurar que las carnes alcancen estas temperaturas seguras:

- Bistecs, chuletas, carne asada, y pescado 145°F
- Carne de puerco, carne molida y platos que contienen huevo 160°F
- Pechugas de pollo y carne de aves entera 165°F

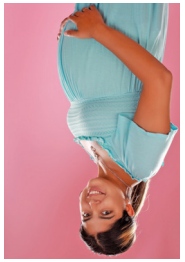
Iowa WIC Program - Iowa Department of Public Health
Adapted from Colorado State University Cooperative Extension
2014

SKIP RISKY FOODS... LEARN WHAT TO CHOOSE!

Instead of:	Choose:
Cold hot dogs, deli meats, bologna, and luncheon meats	Hot dogs, deli meats, bologna, and luncheon meets reheated to steaming hot
Salads made in the store such as ham salad, chicken salad, egg salad, tuna salad and seafood salad	Meat, egg and seafood salads that you make at home
Unpasteurized juice (“fresh squeezed” or “chilled”)	Frozen concentrate, canned juices and refrigerated juices labeled as pasteurized
Raw sprouts	Cooked sprouts
Unpasteurized (raw) milk, yogurt and soft cheeses (Feta, Brie, Camembert, queso fresco, Panela, queso blanco, and blue-veined cheeses)	Pasteurized milk, hard cheeses, processed cheeses, cream cheese, cottage cheese, mozzarella cheese, and soft cheeses labeled as made with pasteurized milk
Raw or under-cooked eggs	Eggs that are cooked until both the white and yolk are firm
Refrigerated pâté, meat spread and smoked seafood	Canned pâté or meat spread; tuna and salmon in cans or pouches
Shark, tilefish, king mackerel or swordfish	Salmon, pollock, shrimp, catfish, and canned light tuna

How much fish is safe to eat?

- You can eat up to 12 ounces per week of fish and shellfish that are lower in mercury (see list above). However, limit your intake of canned albacore (“white”) tuna and locally caught fish to 6 ounces per week.
- A 3-ounce serving of cooked fish is about the size of a deck of cards.



EVITE LAS COMIDAS PELIGROSAS... ¡APRENDA A ESCOGER SUS COMIDAS!

En vez de:	Escoja:
Hot dogs, carnes frías, salchicha de Bolonia, y embutidos fríos	Hot dogs, carnes frías, salchicha de Bolonia, y embutidos recalentados hasta que echen vapor
Ensaladas elaboradas en la tienda tal como la ensalada de jamón, ensalada de pollo, ensalada de huevo, ensalada de atún y ensalada de mariscos	Ensaladas de carne, huevo y mariscos que usted hace en casa
Jugo no pasteurizado (“recién exprimido” o refrigerado”)	Concentrado congelado, jugos enlatados y jugos refrigerados etiquetados como pasteurizados
Retoños crudos	Retoños cocidos
Leche, yogurt y quesos suaves (Feta, Brie, Camembert, queso fresco, Panela, queso blanco, y queso de veta azul) no pasteurizados (crudos)	Leche pasteurizada, quesos duros, quesos procesados, queso crema, queso cottage, queso mozzarella, y quesos suaves etiquetados como hecho con leche pasteurizada
Huevos crudos o no totalmente cocidos	Huevos que son cocidos hasta que tanto la clara como la yema estén firmes
Pasta de carne, carnes untables y mariscos ahumados refrigerados	Pasta de carne enlatada o carne untable; atún y salmón en latas o bolsas
Tiburón, lofolátilo, caballa gigante o pez espada	Salmón, abadejo, camarón, bagre, y atún enlatado

¿Cuánto pescado es seguro comer?

- Usted puede comer hasta 12 onzas por semana de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio (ver la lista arriba). Sin embargo, debe limitar el consumo de atún blanco en conserva y pescado de la zona a 6 onzas por semana.
- Una porción de 3 onzas de pescado cocido tiene aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.