# ¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las personas embarazadas que eviten el queso blando?

El queso es tan antiguo como la humanidad moderna, con pistas sobre su existencia que se remontan al año 8000 a. C., cuando nuestros antepasados domesticaron las primeras ovejas y cabras. Y dado que el queso existe desde hace tanto tiempo, ahora es uno de los alimentos más populares y apreciados en todo el mundo. Por eso, no me sorprendió que muchas personas embarazadas y lactantes le preguntan a MotherToBaby sobre comer queso todo el tiempo. ¡Contando solo los mensajes al servicio de texto (855-999-3525), hemos recibido casi 400 preguntas sobre el queso en los últimos años!

***Estas son algunas de las preguntas recientes que hemos recibido en MotherToBaby:***

- “¿Puedo comer queso crema sobre una tostada?”
- “¿Se puede consumir queso hecho de leche cruda de los Estados Unidos?”
- “¿Puedo comer queso de cabra mientras estoy amamantando?”
- “¿Está bien comer queso feta durante el embarazo?”
- “¿Puedo seguir comiendo queso durante el embarazo en un burrito o nachos?”
- “¿Se puede comer queso no pasteurizado en una pizza cocida?”

Cuando comienza a investigar el queso, puede caer en la madriguera del conejo con los tipos de queso: duro o suave (blando), pasteurizado o no, ¿mexicano o italiano? Las preguntas son infinitas. Hay más de 1800 tipos diferentes de queso, que son divididos en 7 categorías:

- Quesos frescos: Banon, Ricotta, Feta, requesón, queso crema, etc.
- Corteza Natural: Sancerre, Chabichou, Crottin de Chavignol, etc.

- Queso Blanco Blando: Camembert, Brie, Chevre Log, etc.
- Semiblando: Edam, Pont L'Eveque, St Nectaire, Tomme de Savoie, Langres, Carre de L'Est, Epoisses, etc.
- Quesos duros: Cheddar, Parmigiano Reggiano, Gruyere, Manchego, etc.
- Quesos azules: Stilton, Roquefort, Gorgonzola, Maytag Blue, Cashel Blue, etc.
- Quesos con sabor: Cornish Yarg, Gouda con comino, Stilton con chabacanos, Devon Garland, etc.

## Entonces, ¿cuál es lo importante para usted si está embarazada o amamantando?

Primero, verifique si el queso ha sido pasteurizado o no. Mire la etiqueta y encontrará que la mayoría de los tipos de queso empaquetados o productos de queso que se venden en los Estados Unidos han sido pasteurizados o han sido termo tratados. La pasteurización se define como un proceso en el que los alimentos empacados y no empacados (como el queso y la leche) se tratan con calor, generalmente hasta 212 °F, para eliminar patógenos y prolongar la vida útil. Si el queso ha pasado por la pasteurización, entonces cualquier aumento en el riesgo de bacterias u otros patógenos es muy pequeño, y el producto no se considera riesgoso durante el embarazo y la lactancia. Por supuesto, vigile la fecha de caducidad, y mantenga el producto adecuadamente refrigerado. El queso que no ha sido pasteurizado tiene un mayor riesgo de bacterias como Listeria. Consulte nuestra hoja informativa en Infección por Listeria (Listeriosis) – MotherToBaby para obtener más información. Si el queso no se ha pasteurizado, pero se ha cocinado o calentado antes de comerlo, entonces también hay poco riesgo. Además, el queso que se ha secado, como el queso parmesano, tiene una vida útil más larga y generalmente no aumente el riesgo de bacterias.

Una de las preguntas más comunes sobre el queso durante el embarazo y la lactancia es sobre la diferencia entre el queso duro y blando. El queso duro se ha madurado más tiempo y es más seco, con un contenido de agua más bajo. Mientras que el queso suave es más joven o fresco, con un mayor contenido de humedad. El mayor contenido de humedad en el queso blando puede permitir un mayor crecimiento de bacterias. Por eso es una buena idea asegurarse de que los quesos blandos se hayan calentado antes de comerlos o se hayan pasteurizado en el momento de la producción (nuevamente, la pasteurización es un proceso para matar bacterias). La mayoría de los quesos blandos en los EE. UU. se han sometido a este proceso según la ley de pasteurización de la FDA (La Administración Estadunidense de Drogas y Alimentos). ¡Así que mire la etiqueta para estar segura, y manténgase informada de cualquier riesgo mayor si no es pasteurizado!

El queso es rico en proteínas y minerales como el calcio y el fósforo. Durante el embarazo y la lactancia, el queso puede formar parte de tu buena alimentación. Algunos tipos de queso, como el queso duro, son más altos en grasa. Por lo tanto, tenga cuidado con el contenido de grasa si el queso es parte de su dieta diaria. Simplemente siga algunas reglas fáciles sobre la verificación de la pasteurización, y asegúrese de que el producto de queso se haya calentado o se haya cocinado antes de comer si no estaba pasteurizado. Y luego, ¡disfruta comiendo queso sin preocupaciones durante el embarazo y la lactancia! Si tiene alguna pregunta relacionada con el queso durante el embarazo, o cualquier otra pregunta sobre exposiciones, ¡comunicase con MotherToBaby! ¡Estaremos encantados de ayudarte!

Publicado originalmente el 5/11/22. Actualizado el 9/30/25

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org** .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 30 de septiembre de 2025.