

¡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 aumenta 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, ¡comuníquese 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.

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

“A veces se me olvida que soy adoptado,” exclama mi dulce hijo mientras toma su mochila para irse a la escuela. Le acababa de decir que su cumpleaños este año cae el Día Nacional de la Adopción. “¡Que padre! ¡Tenemos que hacer algo especial este año en mi cumpleaños, para celebrar, a la vez, mi cumpleaños y mi adopción! ¡Hasta luego, mamá!” Para Shaun, la adopción es tan fácil como uno, dos, tres, y simplemente parte de la vida cotidiana. Como cualquiera que ha pasado por adopción lo sabe, esto simplemente no es el caso la mayor parte del tiempo. Mientras que la adopción nos ayudó a completar nuestra familia, ¡el proceso puede ser emocionante, apasionante y aterrador todo al mismo tiempo! Cuando otra mujer carga al bebé que se convertirá en tu hijo, te preocupa. ¿Estaba bebiendo alcohol? ¿Tomando un analgésico? ¿Y que si estaba usando drogas ilegales? Puede literalmente llevar a innumerables días ansiosos y noches sin dormir. Yo entiendo estas preocupaciones porque compartí las mismas preocupaciones.

El Día Nacional de la Adopción, empezado en los Estados Unidos en 1999, es celebrado cada año el sábado antes del Día de Dar Gracias. Este año sucede que cae en el cumpleaños de Shaun y me recuerdo de su adopción hace muchos años. Ese momento en mi vida fue tan poderoso, pero fue más fácil para mí, ya que era parte de MotherToBaby y sabía dónde encontrar las respuestas a mis preguntas.

Mi viaje de adopción ha ayudado a formar lo que soy hoy - un consejero genético y un experto de información de teratógenos que se especializa en la comprensión de las exposiciones que pueden causar defectos de nacimiento. La organización sin fines de lucro para la que trabajo tiene este servicio crucial en toda América del Norte. Estoy orgullosa de que mi viaje me ha llevado a una posición para aliviar las mentes de otros futuros padres que comienzan por el camino maravilloso de la adopción. Me recuerdo de Austin y Drew, una futura pareja adoptiva que recientemente ayudé en su viaje de adopción, "Mi pareja y yo hicimos un montón de investigación cuando empezamos a explorar la adopción. Después de que empezamos a trabajar con una agencia, había muchas preguntas sobre las exposiciones prenatales, las historias médicas de los padres biológicos, etc. Mucha de la información que encontramos sobre estos temas parecía ser contradictoria y algo de eso era totalmente aterrador." Mi trabajo me permite estar en el otro lado de la línea hablando con esta pareja, y otros como ellos, ayudando a llenar formularios de admisión y proporcionando respuestas a sus preguntas basadas en la evidencia. "Por suerte para nosotros, nuestra agencia de adopción nos sugirió contactar a Lori. Después de nuestra conversación nos sentimos mucho más a gusto y sentimos que teníamos la información que necesitábamos para tomar decisiones informadas."

Mi propio viaje ha llegado a un círculo completo, utilizando mi experiencia para ayudar a los que pasan por lo que yo pasé hace casi 14 años atrás. ¡Los especialistas de MotherToBaby están aquí para ayudarle también! Como señala Rory Hall, Directora Ejecutiva de Adoption Advocates, "las parejas se acercan al proceso de adopción con tantos mitos sobre exposiciones prenatales y problemas de salud que pueden afectar a un bebé. Los expertos de MotherToBaby los ayudan a abordar la adopción con información relevante y científica respaldada para que puedan tomar decisiones informadas sobre los niños que esperan adoptar."

Justo antes de que Shaun cierra la puerta para ir a la escuela, se detiene. Un niño sabio más allá de sus años se vuelve y dice: "Mamá, la adopción es tan buena porque tus padres biológicos te dejaron para que pudieras tener una vida mejor. ¡Te quiero!" Y así, la ansiedad y la lucha durante el proceso de adopción vuelven a su lugar de ser un recuerdo muy lejano. #Valelapena.

Más sobre el Día Nacional de la Adopción

Publicado originalmente 11/3/16, actualizado 8/31/2025.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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.

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

“Cuáles productos puedo usar en la piel durante el embarazo y la lactancia?” Como especialista en información de MotherToBaby respondiendo a través de nuestro servicio de mensajes de texto, ¡todos los días recibo preguntas sobre todo tipo de producto que se le ocurra que se pueda aplicar en la piel! Cualquier cosa, desde cremas para picazón, cremas antibióticas, productos con vitamina C, aceites esenciales, cremas y geles homeopáticos, y productos para el acné, hasta cosméticos y productos para el cuidado general de la piel. El embarazo y la lactancia pueden ser momentos estresantes, y como siempre queremos lo mejor para nuestros bebés, a todas nos preocupa que un producto que estamos usando en la piel pueda llegar al bebé y ser un problema. Pero, ¿es cierto que pueda causar algún problema? ¿De qué deberá preocuparse y qué puede usar (según las indicaciones) sin preocupaciones?

Su piel

Primero, hablemos sobre la piel y cómo los productos tópicos (cosas que se aplican en la piel) entran en su organismo. La piel es un tejido vivo grande y dinámico que se compone de diferentes capas. Necesitamos entender el proceso de absorción para evaluar la seguridad de los productos cosméticos, medicinales, y químicos que entran en contacto con nuestra piel. Cuando se pone una sustancia en la piel, la sustancia tiene que pasar primero a través de la capa externa de la piel llamada estrato córneo, que se compone de células muertas. Luego vienen las capas vivas de nuestra piel, la epidermis (barrera impermeable), la dermis (tejido conectivo, folículos pilosos, y glándulas sudoríparas), la hipodermis (grasa y tejido conectivo) y la red vascular.

¿Cuánto se absorbe?

Diferentes factores afectan la absorción de la piel, como la cantidad que se aplica, el estado físico del producto (es un líquido, polvo, gel, etc.), dónde se aplica en el cuerpo, qué tan grande es el área donde se aplica, la edad de la persona, y si la piel está húmeda o seca en el momento de la aplicación. A menudo, sólo el 1 o 2% de una dosis aplicada es absorbida por el organismo. Pero a veces, se absorbe más, especialmente si la piel tiene heridas abiertas, grietas, etc. o si tiene una condición de la piel como eczema. De hecho, qué tan «completa» está su piel puede ser el factor más importante para determinar qué tan efectiva puede ser una barrera para los productos tópicos.

Puede ser difícil obtener buena información de seguridad sobre cada tipo de producto tópico. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) requiere que los productos cosméticos sean «seguros,» lo que se basa en su etiquetado y uso específicos. Sin embargo, los productos cosméticos no necesitan la aprobación de la FDA para ser vendidos en el mercado, y a menudo las empresas hacen afirmaciones que no han sido estudiadas y no se pueden demostrar. Por lo tanto, siempre es una buena idea consultar con nuestros especialistas en información de MotherToBaby y dejarnos investigar el producto y sus ingredientes para usted.

Muchas veces durante el embarazo y la lactancia, las personas se preocupan por el uso de los **retinoides** (una clase de compuestos químicos contenidos en los tratamientos para el acné, la psoriasis, las arrugas, y otras condiciones de la piel), **dosis altas de ácido salicílico** (un ingrediente común en los tratamientos tópicos para el acné), **formaldehído** (a

menudo se usa como conservante en productos cosméticos), hidroquinona (un agente para aclarar la piel que se puede usar para tratar las manchas de la edad y las manchas solares), y **bloqueadores solares** químicos, por nombrar algunos. Estos productos pueden presentar algunos problemas y deben usarse con precaución durante el embarazo y la lactancia.

Otros productos que se aplican a la piel son menos preocupantes en la mayoría de los casos. Estos incluyen cremas antibióticas de venta libre, **cremas con corticosteroides** (utilizadas para reducir la inflamación de la piel y la irritación por piquetes de insectos o roble/hiedra venenoso, pero también en tratamientos para el eczema y la psoriasis), **aceites esenciales**, productos tipo mentol y lidocaína (utilizados para enfriar o adormecer la piel), peróxido de hidrógeno (utilizado en tratamientos para el acné, las manchas solares, y las manchas de la edad), productos de flúor y **dentales**, cremas y geles homeopáticos, productos con **vitamina C** (utilizados en tratamientos para reducir las líneas de expresión y como antioxidante para proteger la piel), y cosas que se ponen en el **cabello** y las **uñas**.

¡Así que ese es lo último acerca del cuidado de la piel! Es posible que pueda usar más productos en su piel de lo que pensaba durante el embarazo y la lactancia. Incluso con un producto que se considera de bajo riesgo, es posible que desee consultar con su proveedor de salud o con nosotros si tiene alguna inquietud antes de usarlo. Tenemos una serie de **hojas informativas** y **blogs** que pueden responder a algunas de sus preguntas sobre los productos tópicos, y nuestros especialistas en información siempre estamos encantados de responder a sus preguntas por teléfono, texto, correo electrónico o chat.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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.

¡Por amor al queso! ¿Por qué se les dice a las

personas embarazadas que eviten el queso blando?

Las festividades navideñas a veces incluyen comer alimentos y bebidas que pueden no ser parte de nuestra dieta diaria. Durante el embarazo y la lactancia, debemos pensar un poco más en lo que debemos comer y beber. «¿Está bien para el bebé?» a menudo pasa por nuestra mente durante estos momentos. Como especialista en información teratogena en MotherToBaby que responde a muchas de las preguntas que recibimos a través de nuestro servicio de mensajes de texto (855-999-3525), ¡este tipo de preguntas aumentan durante esta temporada del año! Entonces, aquí hay algo de información ...

Alimentos y bebidas populares en los días festivos

Eggnog y otras bebidas navideñas

El eggnog parece ser parte de muchas fiestas navideñas. Siempre asegúrese de verificar si el eggnog es casero o no. ¿Contiene huevos crudos que pueden contener bacterias como la salmonela? Si el eggnog se hizo y empacó comercialmente, entonces generalmente los huevos se pasteurizaron y es posible que el producto incluso se haya calentado antes del empaque. Además, siempre recuerde verificar si el eggnog contiene un poco de «alegría navideña» (es decir, alcohol) o no. Es común agregar ron al eggnog y queremos evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia (consulte nuestra [hoja de datos sobre el alcohol](#) para obtener más información). Otras bebidas habituales en las festividades incluyen vino caliente, wassail (ponche de fruta), ron con mantequilla caliente y, por supuesto, vino y champán. Todos estos también contienen alcohol, por lo que es mejor evitarlos y limitarse a los cócteles sin alcohol y al ponche sin alcohol.

Salmón Ahumado y Fruta

“¿El salmón ahumado sabe maravilloso con galletas saladas y con queso crema! ¿Pero está bien durante el embarazo? » una mujer me envió un mensaje de texto. Esto es lo que le dije. El salmón ahumado todavía se considera pescado crudo ya que está curado en lugar de cocido, por lo que debe evitarse durante el embarazo debido al riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Si el salmón se ha calentado a vapor, entonces se ha reducido cualquier preocupación por las bacterias. Consulte nuestra [hoja informativa sobre el consumo de carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos](#) para obtener más información. A veces encontrará alimentos que contienen carnes que se han secado, como la cecina o tasajo. Aunque la carne seca tiene un alto contenido de sal, no existen otros riesgos conocidos por comer este sabroso alimento durante el embarazo.

“¿Qué tal un plato de frutas que contiene papaya y piña? ¿Te preocupa comer esas frutas durante el embarazo? » escribió otro mensajero. Ambas frutas contienen enzimas que se cree que inducen el parto. La papaya contiene papaína, mientras que la piña contiene bromelina. Sin embargo, cuando se comen a niveles normales (¡no a diario!), No se ha demostrado que estas deliciosas frutas tengan ningún efecto negativo en el embarazo. ¡Por supuesto, esperamos que la fruta esté **bien lavada** antes de cortarla y servirla!

Berenjena a la parmesana

“Cuando se sirve el plato principal, ¿podemos disfrutar de la increíble berenjena a la parmesana? ¿O qué hay del pisto de berenjena? La berenjena es baja en calorías y rica en fibra. Evite comerla cruda, pero la berenjena cocida puede ser una parte ocasional de su dieta. La preocupación es que la berenjena es parte de la familia de las solanáceas y contiene alcaloides en las hojas y tubérculos que pueden ser tóxicos. Pero no se ha demostrado que comer la fruta sola tenga ningún riesgo durante el embarazo, especialmente cuando se cocina.

Tiramisu

«¿Para completar nuestra comida navideña con un delicioso postre como el tiramisú, tendremos que esperar hasta después del embarazo y la lactancia?» El tiramisú tradicional contiene dos formas de alcohol, tanto el vino Marsala como el ron. Además, cantidades generosas de cafeína en forma de café y espresso. Ya hemos mencionado que se debe evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia, pero ¿qué pasa con la cafeína? No se ha demostrado que los niveles bajos a moderados de uso de **cafeína** (200 a 300 mg por día) aumenten los riesgos durante el embarazo. Consulte nuestra [hoja informativa sobre cafeína para obtener más información](#).

¿Quién sabía que los menús navideños podrían necesitar más reflexión y consideración durante el embarazo y la lactancia? Además, con el estrés adicional de COVID-19 este año y las advertencias para evitar grandes reuniones, es posible que ahora tenga más preguntas que nunca. ¡Con suerte, esta información le preparará para recostarse, relajarse y disfrutar de las festividades!

[¿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.