¡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.

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

Por Angela Messer, MS, especialista en información de teratología, MotherToBaby California

«¡Me encanta como se ven mis cejas!» Emily se acababa de enterar que tenía 6 semanas de embarazo, y había comenzado el proceso de microblading (una técnica de tatuaje cosmético, en la que se usa un instrumento hecho de agujas pequeñas para agregar pigmento semipermanente a la piel; simulando al pelo de la ceja) antes de saber que estaba embarazada. Al iniciar la sesión de chat con MotherToBaby para encontrar alguna guía, después de que la búsqueda en línea resultó en respuestas ambiguas, ella quería saber si aún estaba bien el continuar con el microblading durante su embarazo.

La pregunta de Emily es una pregunta común que recibimos aquí en MotherToBaby. Con los productos actuales y de próximo lanzamiento en la industria de la belleza, muchas mujeres desean saber si está bien comenzar o continuar tratamientos como microblading cuando quedan embarazadas. Procedimientos como estos a menudo requieren más de una visita, divididas entre semanas o incluso meses. Para las mujeres embarazadas, el » tramo de nueve meses» plantea preguntas sobre su uso en el embarazo.

La dificultad para responder a una pregunta como la de Emily se debe a la falta de información sobre estos tipos de procedimientos durante el embarazo y también durante la lactancia. Sin estudios de investigación disponibles,

simplemente no sabemos cómo estos procedimientos pueden o no afectar su embarazo o su bebé amamantado.

Tinta

Los pigmentos utilizados en microblading se componen de diferentes tipos de compuestos químicos, como los óxidos, que pueden ser premezclados y comprados por el artista de tatuaje cosmético. Estos también pueden ser mezclados por ellos mismos. Algunas incógnitas son la cantidad de pigmento que ingresa en la piel, ingresa en la sangre de la madre, cruza la placenta y llega al bebé, lo que también significa que no sabemos si los ingredientes del pigmento pueden suponer algún riesgo. Lo mismo ocurre con las mamás que amamantan: sin buenos datos, no sabemos qué cantidad de pigmento ingresa a la leche que recibe el bebé amamantado.

Posibilidad de infección

Otra cosa que considerar acerca del microblading en el embarazo y la lactancia es el riesgo de infección. Como se mencionó anteriormente, durante el proceso de microblading, un artista de tatuaje cosmético deposita el pigmento en la capa externa de la piel al penetrar con agujas pequeñas. Existe la posibilidad de que las agujas utilizadas no estén completamente esterilizadas, lo que puede llevar a un mayor riesgo de problemas de salud como infección por estafilococos, abscesos, inflamación de la piel u otras infecciones como la hepatitis B y el VIH. Medicamentos como antibióticos pueden ser necesarios para tratar estas condiciones, que a veces requieren semanas o meses de tratamiento. Si estas no se tratan, pueden causar problemas de salud para la mamá y el bebé. Visitar un negocio de buena reputación con buenas prácticas de higiene es una buena idea si decide hacerse un microblading durante el embarazo o la lactancia.

Dolor

Algunas mujeres informan que el tratamiento de microblading puede ser doloroso. Si esto es el caso, el artista de tatuaje cosmético puede recomendar el uso de medicamentos adicionales para controlar el dolor (por ejemplo, una crema tópica de lidocaína o Tylenol). Durante el embarazo y la lactancia, la mayoría de los profesionales de la salud consideran que el Tylenol (acetaminofeno) es el analgésico preferido: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-acetaminofen/pdf/ Con las exposiciones tópicas, como la crema de lidocaína, generalmente no se espera que una cantidad significativa ingrese a la sangre de la madre y provoque un riesgo al embarazo. Tenga en cuenta que estas exposiciones adicionales durante el embarazo o durante la lactancia cuando decida si desea o no hacer una cita.

Con todas estas incógnitas en mente, puede ser difícil evaluar los posibles riesgos que un bebé en desarrollo o un bebé amamantado podría enfrentar. En última instancia, todo se reduce a comparar los riesgos y los beneficios, y esto es exactamente lo que discutí con Emily en nuestro chat. Debido a que Emily había acudido a un artista de tatuajes cosmético con licencia, Emily estaba tranquila que el procedimiento de microblading al principio de su embarazo era poco probable de ser una preocupación. Pensando hacia el futuro, decidió que, dada la falta de datos, preferiría esperar hasta que ya no estuviera embarazada o amamantando para reanudar el tratamiento. «Es posible que mis cejas no se vean tan bien para el próximo año, ¡pero no tendré que preocuparme constantemente que la tinta llegue al bebé o la posibilidad de una infección por hacerme esto!», ella compartió mientras terminábamos el chat.

Si tiene preguntas sobre microblading durante el embarazo o la lactancia, no dude en comunicarse con un especialista de MotherToBaby por teléfono, mensaje de texto, chat o correo electrónico.



Angela Messer, MS, es especialista en información de teratología en MotherToBaby California. Obtuvo su licenciatura en psicología en Chapman University y su maestría en Kansas State University en asesoría académica. Angela ha estado con MotherToBaby desde 2009 y tiene un interés especial en las condiciones médicas maternas durante el embarazo. En su tiempo libre, disfruta pasar el tiempo en su ciudad natal de San Diego, California, con su esposo y su hija de 9 meses.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

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?

Morgan llamó el viernes por la tarde con una pregunta sobre las vacunas de refuerzo contra el COVID-19. Ella compartió que tenía 37 semanas y había recibido ambas inyecciones de la vacuna Pfizer en febrero, al comienzo de su embarazo. Morgan quería hacer lo que era mejor para proteger a su bebé, y me preguntó si calificaba para la vacuna de refuerzo que ahora está disponible.

Como especialista en información de teratología en MotherToBaby California, las preguntas sobre la vacuna de COVID-19 son mi consulta número uno en este momento. Dado que la guía continúa evolucionando a medida que avanza la pandemia, puede ser difícil para las personas embarazadas mantenerse al día. Afortunadamente, estamos aquí para ayudarles. Compartí con Morgan que, aunque las vacunas todavía funcionan bien para prevenir la enfermedad grave, la hospitalización, y la muerte, se ha demostrado que la efectividad general disminuye con el tiempo (llamada inmunidad menguante). Debido a esta disminución de la protección, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) han recomendado una dosis de refuerzo para algunas personas mayores de 18 años, incluidos:

- Ciertos grupos– incluyendo a personas embarazadas o recientemente embarazadas – que recibieron ambas dosis de una vacuna de ARNm (Pfizer o Moderna) hace al menos 6 meses, y
- Todos los que recibieron la vacuna de Johnson & Johnson hace al menos 2 meses.

Entonces, ¿qué significa esto para Morgan, la que me llamó embarazada? Las personas que están embarazadas y recientemente embarazadas (hasta 42 días después del parto) pueden ser más propensas a enfermarse gravemente a causa de COVID-19. Sabemos que existen mayores riesgos de ingreso en la UCI, necesidad de un ventilador, y muerte cuando una persona contrae COVID-19 durante el embarazo, por lo que la protección de este grupo a través de la vacunación es extremadamente importante. Compartí con Morgan que, dado que han pasado más de 6 meses desde que recibió sus dos primeras dosis de la vacuna Pfizer, y dado que actualmente está embarazada, puede optar por recibir una dosis de refuerzo. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) y la Sociedad de Medicina Materno Fetal (SMFM) han recomendado el refuerzo en cualquier momento del embarazo una vez que sea elegible para ello.

De allí, Morgan y yo revisamos los últimos datos de embarazo sobre las vacunas de COVID-19, que ahora incluyen a miles de mujeres que han recibido vacunas de ARNm (Pfizer o Moderna). De manera tranquilizadora, los datos disponibles no sugieren un riesgo de complicaciones del embarazo (incluido el aborto espontáneo, el parto prematuro,

la muerte fetal, los efectos sobre el crecimiento del bebé, o la muerte infantil). Aunque las dosis de refuerzo no se han estudiadas específicamente en el embarazo, las de Pfizer y J&J son de la misma dosis y contienen los mismos ingredientes que las dosis iniciales, y la de Moderna contiene solo la mitad de la dosis original. La mayoría de los expertos coinciden en que los componentes de las vacunas permanecen en el organismo por poco tiempo, y no atraviesan la placenta para llegar al bebé.

Morgan estaba feliz de saber que calificaba para la dosis de refuerzo de Pfizer. Su hijo de tres años estaba en preescolar, y aunque él usaba su máscara todos los días, ella todavía estaba preocupada de que él trajera COVID a casa y la infectara. También visitaba a sus abuelos a menudo y quería mantenerlos a salvo. Para ella, los beneficios de protegerse a sí misma y a su bebé por nacer definitivamente superaron cualquier riesgo potencial.

Antes de desconectarnos, Morgan preguntó por su cuñada que recibió la vacuna de Moderna hace tres meses y ahora estaba embarazada. «¿Sería elegible para ponerse un refuerzo?» Mirando las últimas pautas de los CDC, le informé a Morgan que su cuñada tendría que esperar hasta 6 meses después de su segunda dosis de Moderna antes de ser elegible para el refuerzo. Sin embargo, le recordé a Morgan que su cuñada todavía tiene una buena protección contra enfermarse gravemente u hospitalizarse por COVID-19 desde su vacunación inicial. Al igual que todas las personas que están embarazadas, debe continuar tomando precauciones como usar una máscara y evitar reuniones abarrotadas en interiores.

Si no está segura si usted califica o no para un refuerzo o si tiene otras preguntas relacionadas con la vacuna, comuníquese con un especialista de MotherToBaby. Y para cualquier persona que aún no haya recibido su vacuna inicial contra COVID-19, tenga en cuenta que muchas organizaciones centradas en la salud materno infantil, incluidos los CDC, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, y la Sociedad de Medicina Materno-Fetal la recomiendan encarecidamente antes o durante el embarazo. Si desea revisar la última información tocante al embarazo para las vacunas de COVID-19, las dosis de refuerzo, o cualquier otra exposición, llámenos.

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.