Consumo de Carnes y Mariscos Crudos, Poco Cocidos o Fríos

Esta hoja trata del comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos, o fríos en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué son las carnes y los mariscos crudos, poco cocidos o fríos?

La carne o los mariscos crudos son cualquier producto de carne o marisco que no haya sido cocinado en absoluto. La carne o los mariscos poco cocidos se han cocinado parcialmente pero no se han calentado hasta la temperatura interna mínima segura. Los fiambres (también conocidos como embutidos) y los mariscos fríos son carnes o mariscos precocinados que han sido congelados o enfriados para su uso posterior.

Las carnes y mariscos crudos, poco cocidos, o fríos precocinados pueden contener bacterias y/o parásitos que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Por este motivo, se recomienda cocinar las carnes y los mariscos hasta alcanzar al menos la temperatura interna mínima y recalentar la carne o los mariscos precocinados. Véase a continuación:

Carne / Mariscos	Temperatura Interna Mínima Segura
Pescados y mariscos	145 °F (63°C)
Cerdo	145 °F (63°C)
Jamón cocido recalentado	140 °F (60°C)
Carne de res (bistecs, chuletas y asados)	145 °F (63°C)
Carne de res y cerdo (molida)	160 °F (71°C)
Caza silvestre	165 °F (74°C)
Aves de corral	165 °F (74°C)

Embutidos fríos, hot dogs, y fiambres o salchichas fermentadas/secas	165 °F (74 °C) (cocinar hasta que esté humeante)

Para más información sobre bacterias y parásitos específicos que se pueden encontrar en los alimentos, consulte estas hojas informativas de MotherToBaby:

- ***coli*** (https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/e-coli/),
- ***Listeria*** (https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/listeriosis/),
- ***Salmonela*** (https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-salmonella-el-embarazo/),
- Toxoplasmosis (https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/toxoplasmosis/),
- ***Vibrio*** (https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/informacion-para-mujeres-embarazadas-amamantando-sobre-la-infeccion-del-vibrio/).

El contenido de metilmercurio es otro motivo de preocupación relacionado con el pescado y los mariscos. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-metilmercurio/.

Escuché en las noticias que se ha retirado del mercado un producto que podría haber consumido. ¿Hay algún lugar donde pueda verificar esto?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos cuenta con un sitio web donde puede verificar el retiro de alimentos: https://espanol.foodsafety.gov/-mfta/retiradas-y-brotes. Si se enteró a través de las noticias, anote toda la información del artículo de noticia y llame a los números de teléfono o consulte los sitios web que se le proporcionaron.

Puede haber posibilidad de infección por alimentos cocinados en casa y no manipulados de forma correcta. Se puede obtener información sobre el manejo seguro de carnes y aves de corral en el sitio web: https://espanol.foodsafety.gov/seguridad-de-los-alimentos-mg9m/seguridad-alimentaria-por-tipo-de-alimento.

¿Cómo puedo saber si he comido carne o mariscos crudos, poco cocidos o fríos que están infectados con bacterias o algún parásito?

Las personas pueden enfermarse por prácticas de manipulación de alimentos no seguras en un restaurante, en un crucero, en un viaje, por comida casera, o en cualquier otra ocasión relacionada con los alimentos. Es poco probable que estos incidentes se informan. Algunas personas que se infectan con bacterias o parásitos no presentan síntomas. Otras personas pueden tener fiebre, diarrea, calambres estomacales, dolor de estómago, dolor de cabeza, dolor muscular, inflamación de los ganglios linfáticos, dolor en las articulaciones, y/o vómitos, dependiendo de la infección. Los síntomas pueden comenzar horas o semanas después de ingerir alimento contaminado.

Si le preocupa haber sido infectado con bacterias y/o parásitos por la carne o los mariscos, consulte a su proveedor de atención de salud si existen pruebas para diagnosticar la infección. En algunos casos, puede haber medicamentos para tratar la infección y reducir la posibilidad de daño para su bebé.

¿Comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos y/o fríos aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Si la carne o los mariscos están infectados con ciertas bacterias o parásitos y una persona que está embarazada se enferma por comerlos, puede haber una mayor probabilidad de pérdida del embarazo. La fiebre alta también puede aumentar los riesgos para el bebé. Para mayor información acerca de la fiebre durante el embarazo, favor de consultar nuestra hoja

informativa en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-hipertermia/.

¿Comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Cuando hay exposición a carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos, la probabilidad de defectos de nacimiento depende de si la persona que está embarazada resulta infectada y por cuál parásito o bacteria.

Por ejemplo, los bebés de una persona que tuvo una infección por toxoplasmosis durante el primer trimestre del embarazo tienen un 10-15% de probabilidades de nacer con la infección (llamada toxoplasmosis congénita). Si bien la posibilidad de pasar la infección al bebé (transmisión) aumenta en la última etapa del embarazo, los efectos más observados aparecen con la infección del primer trimestre. Algunos bebés con toxoplasmosis congénita tendrán problemas en el cerebro, los ojos, el corazón, los riñones, la sangre, el hígado, o el bazo. Otras infecciones transmitidas por los alimentos, como ***E. coli***, ***Listeria,*** y ***Salmonela***, no se han asociado con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento.

¿Comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos puede aumentar la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Si la comida está contaminada con bacterias o parásitos y una persona embarazada se infecta, puede haber otros riesgos al embarazo. Estos pueden incluir el parto prematuro (parto antes de las 37 semanas de embarazo) o pérdida del embarazo.

Parásito / Bacteria	Los Riesgos
Toxoplasma	Pérdida del embarazo
E. coli	Parto prematuro y pérdida del embarazo
Salmonela	Pérdida del embarazo e infección del líquido amniótico
Listeria	Parto prematuro y pérdida del embarazo

¿Comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos afecta el futuro comportamiento o aprendizaje para el niño?

Las infecciones por toxoplasmosis pueden causar problemas a largo plazo para el bebé, como pérdida de la visión, pérdida de la audición, o retrasos en el desarrollo. Muchos bebés infectados no tendrán problemas al nacer, pero los síntomas de la toxoplasmosis congénita pueden presentarse meses o incluso años después del nacimiento. Por esta razón, los bebés con toxoplasmosis congénita deben recibir tratamiento para la infección durante el primer año de vida y luego deben se revisados para detectar problemas con el tiempo.

Las infecciones por listeriosis son poco comunes en los recién nacidos, pero también pueden aumentar la probabilidad de complicaciones de salud a largo plazo en los niños. Los recién nacidos con infección por ***Listeria*** pueden tener síntomas de sepsis (infección de la sangre) o meningitis después del nacimiento. La meningitis es una condición en la que hay hinchazón alrededor del cerebro y la médula espinal. Si no se trata rápidamente con antibióticos, los efectos de la meningitis pueden provocar problemas a largo plazo en algunos niños.

La lactancia mientras comer carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos:

La leche de uno puede ayudar a proteger a su bebé de las infecciones. Hay informes de caso que sugieren que la ***Salmonela*** podría ser pasado de una persona que está amamantando a un bebé. Sin embargo, la mayoría de las personas con este tipo de infecciones no necesitan dejar de amamantar. La diarrea y otros síntomas de la infección por ***E. coli*** pueden bajar la producción de leche. En el caso de infecciones por ***E. coli*** y ***Salmonela***, asegúrese de lavarse bien las manos. Si sospecha que el bebé tiene síntomas, como diarrea, comuníquese con su pediatra. Asegúrese de hablar con sus proveedores de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un varón come carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad para embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Si bien la ***Salmonela*** y la ***E. coli*** se contraen con mayor frecuencia a través del contacto con animales o alimentos contaminados, se pueden pasar de persona a persona. Lávese las manos con frecuencia para ayudar a reducir la posibilidad de transmitir la enfermedad entre las personas que viven en el hogar. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

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, 1 de enero de 2024.