

# Comiendo Carnes y Mariscos Crudos, Poco Cocidos o Fríos

En cada embarazo, la mujer inicia con un 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si exponerse a las carnes o los mariscos crudos o carnes o mariscos medio crudos podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## ***¿Qué son las carnes y los mariscos crudos, medio crudos o fríos?***

Carne o mariscos crudos son cualquier producto de carne o mariscos que no han sido cocinados en absoluto. La carne o mariscos poco cocinados se han cocinado parcialmente pero no se han calentado a la temperatura interna mínima segura. Las carnes frías (también conocidas como fiambres o 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, medio crudos o fríos pueden contener bacterias y/o parásitos que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Por esta razón, se recomienda cocinar carne y mariscos hasta al menos la temperatura interna mínima, y recalentar carnes frías o mariscos precocinados. Consulte la tabla a continuación para conocer las temperaturas internas mínimas seguras en diversas carnes y mariscos.

<b>Carne / Mariscos</b>	<b>Temperatura Interna Mínima Segura</b>
Pescados y mariscos	145 °F (63°C)
Cerdo	145 °F (63°C)
Carne de res (filetes, chuletas y asados)	145 °F (63°C)
Carne de res y cerdo (molida)	160 °F (71°C)
Carne de caza	165 °F (74°C)
Aves de corral	165 °F (74°C)
Embutidos de carne y delicatessen	Cocine hasta que vaporice

Para obtener más información sobre las bacterias y los parásitos específicos que se pueden encontrar en los alimentos, lea las hojas informativas individuales de MotherToBaby:

- E.coli (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/e-coli/pdf/>),
- Listeria (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/listeriosis/pdf/>),
- Salmonella (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-salmonella-el-embarazo/pdf/>),
- Toxoplasmosis (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/toxoplasmosis/pdf/>),
- Vibrio (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/informacion-para-mujeres-embarazadas-amamantando-sobre-la-infeccion-del-vibrio/pdf/>).

El contenido de metilmercurio es otra preocupación con los mariscos. Consulte la hoja informativa de Metilmercurio en los Pescados en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/> para obtener más información.

***Escuché en las noticias que un producto que pude haber comido ha sido retirado del mercado. ¿Hay algún lugar que pueda verificar?***

Sí, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) tiene un sitio web en el que puede verificar los retiros de alimentos. Si se enteró en las noticias, escriba toda la información del artículo de noticias y llame a los números de teléfono que han proporcionado o revise los sitios web que han proporcionado. Si no tiene esta información, el sitio web de la FDA para retiros de alimentos es: <https://espanol.foodsafety.gov/>.

Debido a que puede haber un riesgo de infección por los alimentos cocinados en el hogar y que no se manejan de manera segura, puede obtener información sobre la prevención y el manejo seguro de las carnes y las aves de corral en el sitio del USDA. Haga clic en la sección del consumidor en su sitio web <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol>.

***¿Cómo puedo saber si he comido carne y mariscos crudos, medio crudos o fríos que están infectados con bacterias o un parásito?***

Algunas mujeres embarazadas se enteran en las noticias si es parte de un retiro. Sin embargo, las personas podrían enfermarse en un restaurante con prácticas de manejo inseguras de alimentos, en un crucero, en un viaje, en una comida casera u otra ocasión relacionada con la comida, y es poco probable que sea denunciado. Algunas personas que se infectan con bacterias o parásitos no demuestran síntomas. Otros 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, según la infección. Los síntomas pueden comenzar horas o semanas después de comer los alimentos contaminados.

Si le preocupa que haya sido infectado con bacterias y/o parásitos de la carne o los mariscos, pregúntele a su proveedor de salud si hay pruebas para diagnosticar la infección. En algunos casos, puede haber medicamentos que puedan tratar la infección y reducir las posibilidades de daño para su bebé.

***¿Comiendo carne cruda, medio cruda, y/o fría y los mariscos aumentan la posibilidad de aborto espontáneo?***

Depende de si la mujer se infecta o no. Si la carne o el marisco está infectado con ciertas bacterias o parásitos y una mujer se enferma al comerlo, puede haber un mayor riesgo de pérdida del embarazo. La fiebre alta de la infección de la mujer también puede aumentar el riesgo para el bebé.

***¿Comer carne y mariscos crudos, medio crudos o fríos puede aumentar el riesgo de malformaciones congénitas?***

Depende de si la mujer resulte infectada y por cuál parásito o bacteria. Por ejemplo, los bebés nacidos de mujeres que tienen infección por toxoplasmosis durante el embarazo tienen aproximadamente un 20% (1 en 5) de posibilidades de nacer con la infección (llamada toxoplasmosis congénita). Algunos bebés con toxoplasmosis congénita tendrán problemas con 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 salmonella no han sido asociado con una mayor probabilidad de malformaciones congénitas.

***¿Comiendo carne y mariscos crudo, medio crudo o frío en el segundo o tercer trimestre puede causar otras complicaciones del embarazo?***

Sí, si la comida está contaminada con bacterias o parásitos y una mujer embarazada resulte infectada, puede haber riesgos adicionales en el segundo y tercer trimestre. Estos pueden incluir parto prematuro o pérdida del embarazo.

<b>Parásito / Bacteria</b>	<b>Los Riesgos</b>
Toxoplasma	Pérdida del embarazo
E coli	Parto prematuro y pérdida del embarazo
Salmonella	Pérdida del embarazo e infección de líquido amniótico
Listeria	Parto prematuro y pérdida del embarazo

***¿Comiendo carne y mariscos, crudo, medio crudo o frío en el embarazo puede causar problemas a largo plazo para el bebé?***

Sí, es posible, si el producto está infectado con bacterias y/o parásitos y la mujer se infecta. Las infecciones por toxoplasmosis pueden causar problemas a largo plazo para el bebé. Los efectos a largo plazo pueden incluir pérdida de visión, pérdida de audición o retrasos en el desarrollo. Muchos bebés infectados no tendrán problemas al nacer, pero los síntomas de la toxoplasmosis congénita pueden ocurrir 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 revisarse periódicamente para detectar problemas.

***¿Puedo amamantar mientras consumo carne y mariscos crudos, medio crudos o fríos?***

Sí. La leche materna contiene factores inmunes importantes que pueden ayudar a proteger a su bebé contra infecciones, además de brindar beneficios nutricionales y de salud. Aunque ha habido reportes de casos sugiriendo que salmonella podría haber sido pasado de una madre lactante a su bebé, la mayoría de las mujeres con estos tipos de infecciones no necesitan suspender la lactancia. La diarrea y otros síntomas de la infección con E. coli pueden disminuir el suministro de leche. En el caso de ambas infecciones por E. coli y salmonella, asegúrese de practicar lavarse las manos muy bien. Si sospecha que el bebé tiene síntomas, como diarrea, comuníquese con su pediatra. Asegúrese de hablar con sus proveedores de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

***¿Aumenta el riesgo de infertilidad o malformaciones congénitas si un hombre come carne y mariscos crudos, medio crudos o fríos?***

No. No hay evidencia relacionando la exposición paterna con una mayor incidencia de infección durante el embarazo. Aunque la salmonella y E. coli son la mayoría de las veces contactados a través de alimentos o animales contaminados, puede ser pasada de persona a persona. Lávese las manos con frecuencia para ayudar a reducir la posibilidad de pasar la enfermedad entre las personas que viven en la casa.

En general, las exposiciones que tienen los padres es menos probable que aumente el riesgo para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

### Las Referencias Seleccionadas:

- American Pregnancy Association, Deli Meat, 2015 <http://americanpregnancy.org/is-it-safe/deli-meats/>.
- Center for Disease Control and Prevention, Listeria, 2017, <https://www.cdc.gov/listeria/index.html>.
- Center for Disease Control and Prevention, Salmonella, 2017, <https://www.cdc.gov/salmonella/>.
- Center for Disease Control and Prevention, Toxoplasmosis, 2017, <https://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/index.html>.
- Center for Disease Control and Prevention, Vibrio, 2017, <https://www.cdc.gov/vibrio/index.html>
- Diaz-Herrera J 2017. Listeriosis in pregnancy. Rev Med Hered 28(1):29-32
- Illinois Department of Public Health: Food Safety fact sheet, [http://www.idph.state.il.us/about/fdd/fdd\\_fs\\_wild\\_game.htm](http://www.idph.state.il.us/about/fdd/fdd_fs_wild_game.htm)
- Novotny L, et al. 2004. Fish: a potential source of bacterial pathogens for human beings. Vet. Med. 49(9):343-358
- Moshfeghim M and Eftekhari MH 2017. Toxoplasmosis in pregnancy, a rare clinical manifestation: a case report. Obstet Gynecol Cancer Res 2(1):e10091
- Quinlan J. 2013. Foodborne Illness Incidence Rates and Food Safety Risks for Populations of Low Socioeconomic Status and Minority Race/Ethnicity: A Review of the Literature. Int J Environ Res Public Health; 10(8): 3634-3652.
- United States Department of Agriculture: Food Safety and Inspection service, Safe Minimum Internal Temperature, 2015, [https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct\\_index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index).
- New York State Department of Health: Advice on Eating Game, 2014, [https://www.health.ny.gov/environmental/outdoors/fish/health\\_advisories/advice\\_on\\_eating\\_game.htm](https://www.health.ny.gov/environmental/outdoors/fish/health_advisories/advice_on_eating_game.htm)

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://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, junio 28, 2018.