

Alimentos que Saltarse Durante el Embarazo

Contenido cortesía de WIC Arizona. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



- ▶ **Alcohol (cerveza, vino, licor, combinados, y bebidas malteadas)**
- ▶ **Crudo/poco cocido Carne de res, mariscos, crustáceos, cerdo, huevos y aves**
- ▶ **Embutidos Refrigerados**
Si planea comer embutidos, asegúrese de recalentarlos hasta 165 °F. Los patés enlatados o no perecederos o los productos para untar de carne son seguros para disfrutar.
- ▶ **Pescado Alto en Mercurio**
Pez espada, caballa gigante, blanquillo, tiburón, marlín, atún de ojo grande y reloj anaranjado. Consulta las recomendaciones para comer pescado en [fda.gov/fishadvice](https://www.fda.gov/fishadvice).
- ▶ **Cafeína**
Pregúntale a tu proveedor de atención médica sobre el consumo de cafeína en el café, el té y los refrescos.
- ▶ **Quesos, leche y jugo sin pasteurizar**
La leche del supermercado está pasteurizada. Todos los jugos aprobados por WIC están pasteurizados. Asegúrese de revisar las etiquetas de los quesos más blandos para verificar si están pasteurizados.