Food Safety For Baby and Me

Did you know that during pregnancy you are more at risk for getting a food-borne illness?

Food-borne illnesses come from foods that you eat. Symptoms can be mild or severe and may include:

- Diarrhea
- Headache
- Nausea and Vomiting
- Fever
- Stomach cramps
- Chills

These symptoms are caused by food or water contaminated by bacteria, viruses, parasites or chemicals. Food-borne illnesses can cause miscarriage, stillbirth or serious health problems for you and your unborn baby. If you think you might have a food-borne illness, see your doctor right away!

A mother may not feel sick but can still pass the illness to her baby.

One way to prevent food-borne illness is to make sure food is well cooked. Use a food thermometer to make sure meats reach these safe temperatures for eating:

- Beef, fish, lamb, pork and veal - 145°F
- Egg dishes and all ground meats besides poultry (beef, lamb, pork and veal) - 160°F
- Chicken breast, turkey, whole poultry, and ground turkey and chicken - 165°F

How Much Fish is Safe to Eat?

- For an adult 1 serving is 4 ounces or about the size of your palm.
- You can eat up to 12 ounces per week of fish and shellfish that are lower in mercury. However, limit your intake of canned albacore (white) tuna, halibut, grouper, and snapper to one serving per week. For locally caught fish, check fish advisories and if no advisories, limit your intake to one serving per week and no other fish that week.

For More Information:

For more food safety information for pregnant women visit foodsafety.gov.
Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579, or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

Skip Risky Foods...Learn What to Choose!

Instead of:	Choose:
Cold hot dogs, deli meats, bologna and luncheon meats.	Hot dogs, deli meats, bologna and luncheon meats reheated to steaming hot.
Salads made in the store such as ham salad, chicken salad, egg salad, tuna salad and seafood salad.	Meat, egg and seafood salads that you make at home.
Unpasteurized juice ("fresh squeezed" or "chilled")	Frozen concentrate, canned juices and refrigerated juices labeled as pasteurized.
Raw sprouts.	Cooked sprouts.
Unpasteurized (raw) milk, yogurt and soft cheeses (Feta, Brie, Camembert, queso fresco, Panela, queso blanco, and blue-veined cheeses).	Pasteurized milk, hard cheeses, processed cheeses, cream cheese, cottage cheese, mozzarella cheese and soft cheeses labeled as made with pasteurized milk.
Raw or under-cooked eggs	Eggs that are cooked until both the white and yolk are firm.
Refrigerated pâté, meat spread and smoked seafood.	Canned pâté or meat spread; tuna and salmon in cans or pouches.
Shark, tilefish, king mackerel, swordfish or orange roughy.	Salmon, Pollock, shrimp, catfish, canned light tuna, cod, tilapia, freshwater trout, sardines and crab
Unwashed fruits and vegetables.	Fruits and vegetables that have been washed.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Comm. 046 (6/26)

La Seguridad Alimenticia Durante el Embarzo

¿Sabía Usted Que Durante El Embarazo Es Más Alto El Riesgo De Contraer Enfermedades Transmitidas A Través De Los Alimentos?

Las enfermedades transmitidas a través de los alimentos proceden de los alimentos que come. Los síntomas pueden ser moderados o severos y pueden incluir:

- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Nausea y vómito
- Fiebre
- Calambres estomacales
- Escalofríos

Estos síntomas son ocasionados por los alimentos o agua que se contamina con bacteria, virus, parásitos o químicos. Las enfermedades de transmisión alimentaria pueden provocar abortos espontáneos, partos de niños muertos o graves problemas de salud para usted y su bebé. Si cree que puede tener una enfermedad de transmisión alimentaria, consulte a su médico de inmediato.

Es Posible Que Una Madre No Se Sienta Enferma Pero Aun Así Puede Transmitir La Enfermedad A Su Bebé.

- Una manera de prevenir la enfermedad transmitida a través de los alimentos es asegurar que la comida esté bien cocida. Utilice un termómetro para alimentos para asegurar que las carnes alcancen estas temperaturas seguras:
- Carne de vaca, pescado, cordero, cerdo y ternera – 145 °F
- Platos con huevos y todas las carnes molidas que no sean de ave (carne de vaca, cordero, cerdo y ternera) – 160 °F
- Pechuga de pollo, pavo, aves enteras y pavo y pollo molidos – 165 °F

¿Cuánto Pescado Es Seguro Comer?

- Para un adulto, una porción es de 4 onzas o aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.
- Puede comer hasta 12 onzas a la semana de pescado y marisco con menor contenido de mercurio. Sin embargo, limite el consumo de atún blanco, fletán, mero y pargo en conserva a una porción por semana. En el caso del pescado capturado localmente, lea las advertencias sobre el pescado. Si no hay advertencias, limite su consumo a una porción por semana y no coma otro pescado esa semana.

Evite Las Comidas Peligrosas… ¡Aprenda A Escoger Sus Comidas!

En Vez De:	Escoja:
Hot dogs, carnes frías, salchicha de Bolonia y embutidos fríos.	Hot dogs, carnes frías, salchicha de Bolonia y embutidos recalentados hasta que echen vapor.
Ensaladas elaboradas en la tienda tal como la ensalada de jamón, ensalada de pollo, ensalada de huevo, ensalada de atún y ensalada de mariscos.	Ensaladas de carne, huevo y mariscos que usted hace en casa.
Jugo no pasteurizado. ("recién exprimido" o regrigerado")	Concentrado congelado, jugos enlatados y jugos refrigerados etiquetados como pasteurizados.
Retoños crudos.	Retoños cocidos.
Leche, yogurt y quesos suaves (Feta, Brie, Camembert, queso fresco, Panela, queso blanco y queso de veta azul) no pasteurizados (crudos)	Leche pasteurizada, quesos duros, quesos procesados, queso crema, queso cottage, queso mozzarella y quesos suaves etiquetados como hecho con leche pasteurizada.
Huevos crudos o no totalmente cocidos.	Huevos que son cocidos hasta que tanto la clara como la yema estén firmes.
Pasta de carne, carnes untables y mariscos ahumados refrigerados.	Pasta de carne enlatada o carne untable; atún y salmón en latas o bolsas.
Tiburón, lofolátilo, caballa gigante, pez espada o reloj anaranjado.	Salmón, abadejo, camarón, bagre, atún enlatado, bacalao, tilapia, trucha de agua dulce, sardinas y cangrejo.
Frutas y verduras sin lavar.	Frutas y verduras que han sido lavadas.

Para Más Información:

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria de las mujeres embarazadas, visite foodsafety.gov. Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa o www.signupwic.com.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

El USDA ofrece igualdad de oportunidades como proveedor, empleador y prestamista.

Comm. 046(S) (6/26)