

¿Por Qué Pueden Ser Dañinos Algunos Quesos Frescos?

El queso fresco que NO es hecho en la fábrica se hace a veces en áreas sucias de casas y cocheras.



Aun peor, algunos quesos frescos se hacen con leche que NO ha sido pasteurizada (leche cruda o bronca). La leche pasteurizada es leche que ha sido lo suficientemente calentada, para poder matar las bacterias. El queso fresco hecho con leche que **NO** ha sido pasteurizada puede tener bacterias dañinas, por ejemplo:

- *Listeria*
- *Salmonella*
- *Brucella*
- *M. bovis* (causa tuberculosis)

¡Tenga cuidado!

El queso fresco contaminado con bacterias puede parecer, oler y saber normal.

¡Protéjase a sí mismo y a su familia de queso fresco peligroso!

Sí

Consuma queso fresco sólo si está hecho con leche pasteurizada.

Compre queso fresco de la sección refrigerada del supermercado o tienda. El queso fresco debe estar:

- Sellado (desde la fábrica) y tener una etiqueta, y
- Debe tener como ingrediente “leche pasteurizada” (pasteurized milk).

Siempre mantenga su queso fresco frío y refrigerado.

No

No consuma queso fresco hecho con leche que **NO** ha sido pasteurizada.

No compre queso fresco en los tianguis (swap meets), o de los vendedores ambulantes en la calle, o de aquellos que van de casa en casa. Este queso fresco pudo haber sido hecho:

- en condiciones **NO** higiénicas y
- con leche que **NO** ha sido pasteurizada.

No transporte queso fresco a menos que usted lo pueda mantener muy frío.

¡Las mujeres embarazadas tienen más alto riesgo de contraer algunas enfermedades!

Si usted está embarazada, asegúrese que el queso que consuma esté pasteurizado. ¡Esto le ayudará a usted y a su bebé a protegerse contra las infecciones graves!

¡Consumir queso fresco durante el embarazo puede ser peligroso!

El queso fresco que no ha sido hecho correctamente, puede causar una enfermedad llamada listeriosis. La listeriosis afecta gravemente a mujeres embarazadas y a niños recién nacidos.

- En mujeres embarazadas, la listeriosis puede causar aborto espontáneo, parto prematuro o nacimiento del bebé sin vida.
- En los niños recién nacidos, la listeriosis puede causar infecciones en la sangre y el cerebro.



¡Recuerde, usted puede proteger a su familia del queso fresco contaminado!

Sólo compre queso fresco hecho en fábrica y en su envoltura original.



Sólo compre queso fresco que tenga “leche pasteurizada” (pasteurized milk) en la lista de **INGREDIENTES** de la etiqueta.



¿Cuáles son los síntomas de algunas de las enfermedades que se pueden contraer por consumir queso fresco contaminado?

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Confusión
- Dolor de cabeza o cuello rígido
- Dolores musculares o en las coyunturas
- Diarrea o vómito
- Dolores abdominales

Los recién nacidos pueden padecer de:

- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Poca energía
- Irritabilidad
- Ataques epilépticos

¿Qué debe hacer si se enferma después de haber comido queso fresco?

¡Vaya a su doctor inmediatamente!

Para mayor información:

- Llame a su médico
- Llame a su departamento de salud local o al departamento de servicios de salud de Arizona

Arizona Department of Health Services

150 North 18th Avenue

Phoenix, AZ 85007

Phone: (602) 364-4562



This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number 5U50CI923658 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Adaptado de un folleto creado por PHFE-WIC, el Departamento de Salud Pública de California, y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles.

Fotografías cortesía del Departamento de Alimentos y Agricultura de California, del Dr. Mark Janowski, y PHFE-WIC

¿Que tan fresco es su Queso Fresco?

Consuma Estos Quesos



No Consuma Estos



¡Sepa la diferencia!

¿Sabía usted que algunos quesos frescos y otros quesos blandos pueden ser dañinos para usted y su familia?

¡Asegúrese que el queso que ustedes consuman esté preparado correcta y sanamente!

Why Some Queso Fresco is Dangerous

Queso fresco that is NOT factory made is sometimes made in dirty areas of people's homes and garages.



Even worse, some queso fresco is made using milk that has NOT been pasteurized. Pasteurized milk is milk that has been heated enough to kill germs.

Queso fresco made from milk that has NOT been pasteurized can have bad germs such as:

- *Listeria*
- *Salmonella*
- *Brucella*
- *M. bovis* (causes tuberculosis)

Be careful!

Queso fresco contaminated with germs can look, smell, and taste normal.

Protect yourself and your family from unsafe queso fresco!

DO

Eat queso fresco only if it is made from pasteurized milk.

Buy queso fresco in the refrigerated area of the supermarket. The queso fresco should:

- be factory sealed and labeled, and
- have "pasteurized milk" listed in the ingredients.

Keep queso fresco cold and refrigerated at all times.

DON'T

Don't eat queso fresco made from milk that has NOT been pasteurized.

Don't buy queso fresco from street vendors, door-to-door salesmen, or swap meets. This queso fresco is often made:

- in dirty conditions and
- from milk that was **NOT** pasteurized.

Don't transport queso fresco unless you can keep it very cold.

Eating queso fresco during pregnancy can be dangerous!

Queso fresco that has not been made properly can cause the disease listeriosis. Listeriosis is very bad for pregnant women and babies.

- In pregnant women, listeriosis can cause miscarriage, premature birth, or stillbirth.
- In babies, listeriosis can cause blood and brain infections.



Pregnant women are at higher risk of getting some diseases!

If you are pregnant, be sure that the cheese you eat is pasteurized. This will help protect you and your unborn baby from getting serious infections!

Remember, you can protect your family from contaminated queso fresco!

Only buy queso fresco that is factory made and in its original wrapper.



Only buy queso fresco that has “pasteurized milk” listed in the **INGREDIENTS** section of the label.



What are the symptoms of some of the diseases that you can get from eating bad queso fresco?

Symptoms can include:

- Fever
- Confusion
- Headache
- Muscle or joint aches
- Diarrhea or vomiting
- Abdominal cramps

Newborns may have:

- Fever
- Loss of appetite
- Lack of energy
- Irritability
- Seizures

What if you become ill after eating queso fresco?

Go to your doctor right away!

For more information

- Call your doctor
- Call your local health department or the Arizona Department of Health Services

Arizona Department of Health Services

150 North 18th Avenue
Phoenix, AZ 85007
Phone: (602) 364-4562



This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number 5U50CI923658 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Adapted from a brochure developed by PHFE-WIC, the California Department of Public Health, and the County of Los Angeles Department of Public Health.

Photos courtesy of California Department of Food and Agriculture, Dr. Mark Janowski, and PHFE-WIC.

Is your Queso Fresco Safe?

Safe Cheese



Unsafe Cheese



Know the difference!

Did you know that some queso fresco and other soft cheeses can make your family sick?

Be sure the queso fresco that you and your family eat is made safely!