

Recorda de seguir les quatre normes per manipular aliments amb seguretat.

Netejar

Renta't les mans abans i després de manipular aliments.



Cuinar

Cuina a una temperatura que arribi als 75 °C a l'interior de l'aliment.



Separar

Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.



Refredar

Prepara els aliments poc abans de consumir-los. No els deixis a temperatura ambient durant més de dues hores.



Més informació:
acsa@gencat.cat



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



www.aevglobal.com



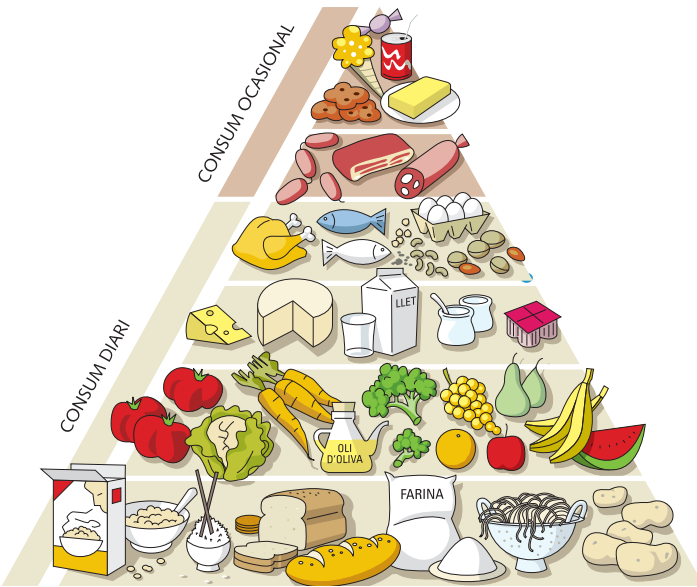
Els professionals sanitaris estan a prop teu.

Escolta els seus consells, i si tens dubtes, posa-t'hi en contacte.

Durant l'embaràs, aliments segurs més que mai!



Durant l'embaràs, és necessari, més que mai, seguir una alimentació saludable.



Una alimentació adequada contribuirà a un bon desenvolupament del fetus.

- 1 **Menja fruita, verdura, hortalisses, llegums, fruita seca i farinacis preferentment integrals** (pa, pasta, arròs, patates...), així com quantitats moderades de carn, peix, ous i làctics.
- 2 **Reparteix la ingesta diària en cinc o sis àpats; t'ajudarà a sentir-te millor. No cal "menjar per dos".**
- 3 **Beu preferentment aigua** (de quatre a vuit gots al dia aproximadament). **No consumeixis begudes alcohòliques.** El consum d'alcohol pot afectar el desenvolupament normal del fetus.
- 4 **Modera el consum de sal**, i fes servir sal iodada.
- 5 **Menja cinc racions al dia de fruita i verdura.** Quan les mengis crues, renta-les bé amb aigua abundant.
- 6 **Menja peix dos cops a la setmana**, que té omega-3, necessari per al bon desenvolupament del fetus, però no consumeixis grans peixos predadors com el peix espasa o emperador i la tonyina pel contingut en mercuri que tenen.



- 7 **Menja lactis preferentment desnatats, però evita els formatges frescos o de pasta tova** (feta, camembert, mascarpone, brie, mató, formatge de Burgos) si l'etiqueta indica que han estat elaborats amb llet crua, perquè poden contenir *Listeria*, un microorganisme que pot provocar danys greus al fetus o al nadó.



- 8 **Cuina les carns i el pollastre suficientment**, sense que hi quedin parts crues, ja que la carn crua pot contenir toxoplasma, el paràsit que causa la toxoplasmosi, una malaltia que pot afectar el desenvolupament del fetus.



- 9 **Respecta les dates de caducitat dels aliments que es mantenen refrigerats**, especialment dels embotits poc curats, i evita patés refrigerats i peix fumat. El bacteri *Listeria* pot créixer en aquests aliments.

- 10 **En general, no mengis cru cap aliment d'origen animal**, com ara ous, marisc, peix (sushi) i carn (carpaccio). Neteja les superfícies i els estris de cuina després de manipular aliments crus. Aquestes pràctiques ajuden a impedir toxiinfeccions per *Salmonella*, *Campylobacter* i *E. coli*.



Si en vols saber més, consulta la *Guia per a embarassades*

Disponible al web del Departament de Salut dins de l'apartat "Salut de la mare i de l'infant"