

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.



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



ACLV www.acvglobal.com



Els professionals sanitaris estan a prop teu.

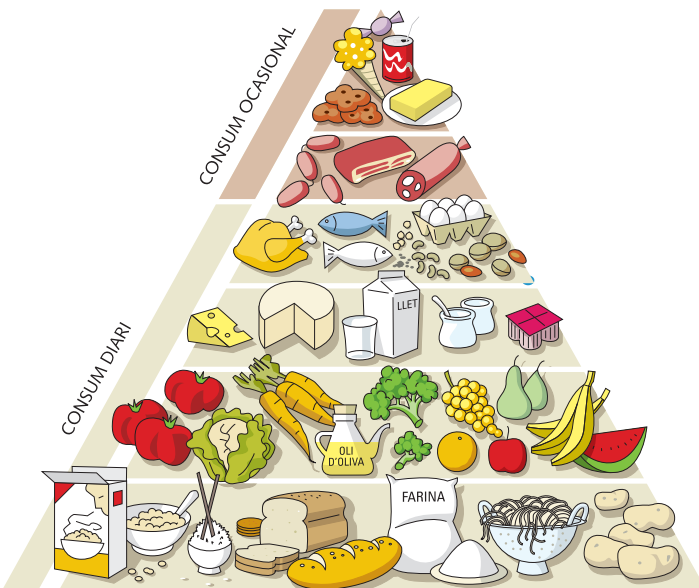
Escolta els seus consells, i si tens dubtes, posa-t'hi en contacte.

Durant l'embaràs, aliments segurs més que mai!

Més informació:
acsa@gencat.cat



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"