

ALIMENTACIÓ SEGURA DURANT LA GESTACIÓ

Per evitar els riscos d'origen alimentari de més impacte durant la gestació, seguiu aquests consells:

1. Netejau i desinfectau els vegetals (verdures, hortalisses i fruita) que vulgueu consumir crus. Podeu emprar lleixiu apte per a la desinfecció de l'aigua de beure (4 gotes per litre): submergiu els vegetals dins la dissolució durant almenys 10 minuts i rebejau-los bé. També heu d'aplicar aquest tractament a les ensalades en bossa i als brots de llavors (soja, alfals...).
2. Evitau consumir els aliments següents:
 - Llet crua i derivats, com els formatges frescs o tendres (mozzarella, emmental, brossat, formatge blau, burgos, brie, camembert...).
 - Ous crus o preparats que en contenguin, com les maioneses i altres salses i alguns productes de rebosteria (*mousse*, tiramisú, merenga...).
 - Carn crua (carpaccio, bistec tàrtar...) i productes carnis no curats, com la sobressada molt fresca o el paté refrigerat, a més dels productes carnis en tallades i envasats. La carn s'ha de cuinar com a mínim a 71 °C (el centre ha de canviar de color).
 - Carn de caça si s'ha abatut amb munició de plom.
 - Peix cru i preparats, com el peix fumat o marinat, a més del *sushi*, el *sashimi*, el *cebiche*...
 - Marisc cru o poc cuinat (ostres, musclos, escopinyes...).
 - Emperador, tauró (tintorera, mussola...), tonyina vermella i lluç de riu. També durant l'alletament.
3. Per evitar el risc de contreure toxoplasmosi, si no es compta amb anticossos contra aquesta infestació es recomana no menjar productes carnis curats (cuixot salat, *cecina*...) o fermentats (xoriço, llonganissa, sobressada...).
A més, heu de seguir els consells higiènics sobre la manipulació de moixos.
4. Consumiu només sucres acabats de fer o sucres envasats pasteuritzats.
5. Preneu només els complementos alimentaris (vitamines i minerals) que us recomani el metge.

Per evitar altres riscos d'origen alimentari, seguiu també aquests consells:

1. Consumiu preferentment aliments locals, naturals, de qualitat i de temporada.
2. Consumiu aliments que mostrin prou informació a l'etiqueta: origen, composició, dates de consum, manera de preparació i de conservació... i seguiu amb atenció les instruccions.
3. Evitau trencar la cadena de fred. A més, comprovau que el frigorífic està almanco a 4 °C i el congelador, a -18 °C.
4. Cuinau els aliments a 71 °C, com a mínim (s'arriba a la temperatura adequada quan el producte canvia de color al centre).
5. Per preparar diferents tipus d'aliments (cuinats i crus, vegetals i carn...) no empreu els mateixos estris ni les mateixes superfícies sense haver-los netejat abans; és a dir, netejau-los cada vegada que els empreu amb diferents tipus d'aliments.
6. Emmagatzemau els aliments separats segons la seva naturalesa (vegetals i carn, cuinats i crus...), tapats i a la temperatura requerida segons cada cas.
7. Descongelau els aliments dins del frigorífic i no els torneu a congelar.
8. Reencalentiu bé els plats cuinats, almanco fins a 75 °C, i feis-ho just abans de consumir-los. No reencalentiu més d'una vegada el mateix aliment.
9. Evitau que els aliments cuinats estiguin a la temperatura ambient: és millor refrigerar-los i consumir-los com més aviat millor.
10. Manteniu refrigerats els aliments que contenguin ou poc cuinat o cru i consumiu-los el mateix dia en què els hagueu preparat.
11. Si consumiu aigua de cisterna o de pou, assegura-vos que és potable.
12. En manipular i consumir aliments, procura fer-ho amb el màxim d'higiene: rentau-vos bé les mans amb sabó i aigua calenta durant almanco 20 segons i sempre en aquests casos:
 - Abans i després de manipular els aliments.
 - Entre la manipulació de diferents tipus d'aliments (crus i cuinats, peix, carn i vegetals).
 - Després d'haver entrat en contacte amb una possible font de contaminació (anar al lavabo, tossir, esternudar, tocar fems, tocar animals, si menjau...).

Altres recomanacions alimentàries durant l'embaràs:

1. Moderau el consum d'aliments que contenguin cafeïna o substàncies similars: cafè, te, begudes de cola, begudes energètiques, *mate*...
2. No consumiu begudes alcohòliques.
3. Feis 5 o 6 menjades cada dia.
4. Menjau prou fruita i verdura per ingerir les vitamines, els minerals i la fibra necessaris.
5. Consumiu peix 3 o 4 vegades per setmana, preferiblement del blau (salmó fresc, aladroc, sardina, bacallà fresc...). Així rebreu la quantitat necessària d'àcids grassos omega-3 i altres nutrients necessaris per al bon desenvolupament del fetus.
6. Beveu almanco 2,3 litres d'aigua per dia (de 8 a 10 tassons).
7. Moderau el consum de sal, i millor que sigui sal iodada. Disminuïu també el consum de greixos, sucres i aliments fregits.

Consulta qualsevol dubte amb l'equip sanitari del centre de salut