

CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER A GESTANTS



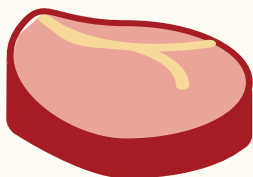
Evitau consumir:



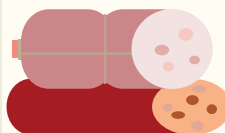
Llet crua i derivats. També els formatges no curats (mozzarella, emmental, formatge blau, brie, camembert...).



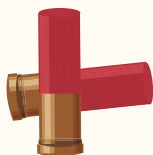
Ous crus o preparats que en contenguin, com maioneses i altres salses, i alguns productes de brioixeria (com ara tiramisú, merenga...).



Carn crua (*carpaccio, bistec tàrtar...*) o carn poc cuita (el centre del producte ha de canviar de color).



Productes carnis no curats, com la sobrassada tendra no torrada o el paté refrigerat, a més dels productes carnis que es venen llescats i envasats.



Carn de caça, si s'ha abatut amb munició de **plom**.



Marisc cru o poc cuit (ostres, musclos, copinyes...).



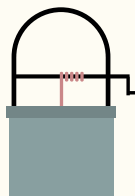
Peix cru i els preparats amb aquest, com peix fumat o marinat, sushi, sashimi o ceviche.



Peix espasa, tauró (tintorera, mussola...) tonyina vermella i lluç de riu. També al llarg de la lactància.



Si consumeix **sucs**, que siguin únicament **acabats de preparar**, o bé envasats pasteuritzats.



Si beveu **aigua de cisterna o de pou**, assegura-vos que és potable.



Evitau el risc de contraure la toxoplasmosi.

Si no teniu anticossos contra aquesta infecció, es recomana que no mengueu productes carnis curats (cuixot salat, cecina...) o fermentats (xoriço, llonganissa, sobrassada...).

A més, heu de seguir els consells higiènics sobre la manipulació dels moixos.

CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER A GESTANTS



Les fruites i verdures que us hàgiu de menjar crues, netejau-les i desinfectau-les (també les ensalades en bossa i els brots de llavors).



1. Rebutjau-ne les parts no comestibles i rabejau-les amb aigua clara.



2. Preparau una dilució de lleixiu apte per a la desinfecció d'aigua de beure amb aigua de consum (una culleradeta de cafè per cada tres litres d'aigua) i submergegiu-hi les fruites i verdures almenys deu minuts.



3. Després rabejau-les bé amb aigua clara.



Comprau **només aliments elaborats que duguin etiqueta**, i fixau-vos bé en:

- la data de consum
- els ingredients
- les instruccions d'ús
- les instruccions de conservació
- si n'hi ha, les indicacions de què fer quan s'ha encetat l'envàs.

I en general, seguiu les recomanacions sobre conservació i preparació segura dels aliments.

Per a qualsevol dubte, podeu contactar amb nosaltres:

☎ 971 17 74 00

@ seguretatalimentaria@dgsanita.caib.es

Obtindreu més informació a l'enllaç següent:



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - <http://seguretatalimentaria.caib.es>

