

CONSELLS D'ALIMENTACIÓ SEGURA PER A INFANTS



1. Recomanacions per tipus d'aliment.



Evitau consumir:

Si quan són nadons els donau preparats per a lactants, seguïu rigorosament les **instruccions d'ús, conservació i vida útil**.



Mel crua ni **infusions** no específiques durant el primer any.



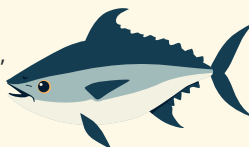
Espinacs, bledes i borratja en menors de 3 anys.
En tot cas, rebutjau l'aigua de cocció i limitau-ne el consum.

Carn de **caça abatuda amb plom** en menors de 7 anys.



Peixos amb alt contingut de mercuri:

peix espasa (emperador), tonyina vermella, tauró (mussola, gató, tintorera...) en menors de 10 anys. De 10 a 14 anys com a màxim 120 g cada mes.



Llet crua i derivats, en menors de 14 anys.



Carn crua o poc cuinada (el centre del producte ha de canviar de color).



Algues kombu i hiziki.



Begudes energètiques (també durant l'adolescència).



Productes amb determinats **colorants** (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 129), freqüents a **llepolies i refrescs**.





2. Higiene i preparació segura.

Rentau i, en infants petits, **desinfectau** fruites i verdures de consum en cru.



Extremau la higiene en la preparació de menjar amb **ou**.



Cuinau bé els aliments, especialment carn, peix i preparacions amb **ou**.



Evitau la contaminació creuada:

- Separau aliments crus i cuinats.



- Netejau superfícies i utensilis.

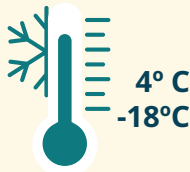


- Netejau regularment la gelera.

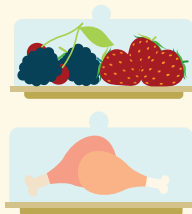


3. Conservació correcta dels aliments.

Respectau la cadena de fred, Manteniu la refrigeració a 4 °C i la congelació a -18 °C.



Emmagatzemau els aliments **separats** segons el tipus (verdures i carn, cuinats i crus...), tapats i a la temperatura adient segons cada cas.



Refrigereu sobrants al més aviat possible.

Sobretot els preparats amb ou poc cuinat, que s'han de consumir el mateix dia que els hàgiu preparats.



Descongelau de forma **segura**.



No recongeleu aliments descongelats.



I en general, seguïu 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>

