

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA GESTANTES



## Evite consumir:



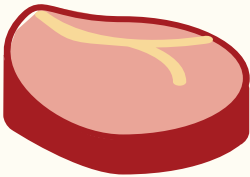
### Leche cruda y sus derivados.

También los quesos no curados (mozzarella, emmental, queso azul, brie, camembert...).



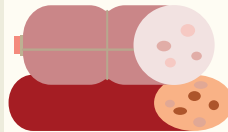
### Huevos crudos o sus preparados,

como mayonesas y otras salsas, y algunos productos de bollería (como por ejemplo tiramisú, merengue...).



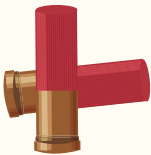
### Carne cruda

(carpaccio, bistec tártaro...) o carne poco hecha (el centro del producto debe cambiar de color).



### Productos cárnicos no curados,

como la sobrasada tierna no tostada o el paté refrigerado, además de los productos cárnicos que se venden loncheados y envasados.



**Carne de caza**, si ha sido abatida con munición de plomo.



**Marisco crudo o poco hecho** (ostras, mejillones, berberechos...).



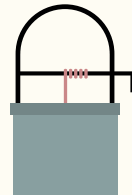
**Pescado crudo** y sus preparados, como pescado ahumado o marinado, sushi, sashimi o ceviche.



**Pez espada, tiburón (cazón, tintorera, musola...), atún rojo y lucio de río.** También a lo largo de la lactancia.



Si consume **zumos**, que sean únicamente **recién preparados**, o bien envasados pasteurizados.



Si bebe **agua de cisterna o pozo**, asegúrese de que es potable.



## Evite el riesgo de contraer la toxoplasmosis.

Si no tiene anticuerpos contra esta infección, se recomienda que no coma productos cárnicos curados (jamón serrano, cecina...) o fermentados (chorizo, salchichón, sobrasada...).

Además, debe seguir los consejos higiénicos sobre la manipulación de los gatos.

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA GESTANTES



Las frutas y verduras que se vayan a comer crudas, límpielas y desinfectelas (también las ensaladas en bolsa y los brotes de semillas).



1. **Deseche** las partes no comestibles y **enjuáguelas** con agua clara.



2. Prepare una **dilución de lejía apta para la desinfección** de agua de bebida con agua de consumo (una cucharadita de café por cada tres litros de agua) y sumerja en ella las frutas y verduras al menos diez minutos.



3. Después enjuáguelas bien con **agua clara**.



Compre **solo alimentos elaborados que lleven etiqueta**, y fíjese bien en:

- la fecha de consumo
- los ingredientes
- las instrucciones de uso
- las instrucciones de conservación
- si las hay, las indicaciones de qué hacer cuando se ha abierto el envase.

**Y en general, siga las recomendaciones sobre conservación y preparación segura de los alimentos.**

Para cualquier duda, puede contactar con nosotros:

☎ 971 17 74 00

@ seguretatalimentaria@dgsanita.caib.es

Obtendrá más información en el siguiente enlace:



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

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

