



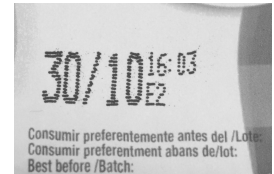
Consells per a gent gran sobre l'alimentació segura

CONSUM D'ALIMENTS

1. Consumiu sobretot aliments naturals, de qualitat i de temporada.

2. Consumiu aliments que mostrin prou informació a l'etiqueta, sobretot l'origen, la composició, la data de caducitat i les instruccions d'ús i de conservació.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL		
Valor mitjà per cada	100 ml	1 got (250 ml aprox.)
Valor energètic	146 kJ (35 kcal)	365 kJ (87 kcal)
Proteïnes	0,8 g	2 g
Hidrats de carboni	2 g	5 g
Deix qualsevares	1,4 g	3,5 g
Groguos	2,7 g	6,75 g
Deix qualsevares	0,4 g	1 g
Fibra alimentària	1,4 g	3,5 g
Sodi	0,3 g	0,75 g



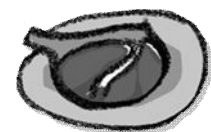
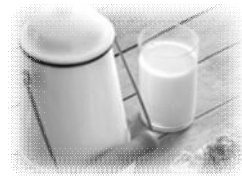
3. Si consumiu vegetals crus, els heu de netejar i desinfectar (també les ensalades en bossa i els brots de llavors)

Per desinfectar-los podeu utilitzar lleixiu apte per a la desinfecció de l'aigua de beure (una cullereta de cafè per cada 3 litres): ficau-hi els vegetals dedins durant almenys 10 minuts i després rebejau-los bé amb aigua clara.



4. Per prevenir algunes de les malalties alimentàries més greus, evita consumir els aliments següents crus:

- Llet crua i derivats, especialment els formatges frescs o tendres (mozzarella, emmental, brossat, formatge blau, brie, camembert...).
- Ous crus o preparats que en contenguin, com les maioneses casolanes i altres salses i alguns productes de rebosteria (tiramisú, merenga...).
- Carn crua (carpaccio, bistec tàrtar...) i productes càrnics no curats, com la sobrassada molt fresca o el paté refrigerat.
- Peix cru i preparats com el peix fumat o marinat, a més del sushi, el sashimi o el *cebiche*.
- Marisc cru o poc cuinat (ostres, musclos, escopinyes...).
- Aladroc en vinagre, si no l'heu congelat almanco durant quatre dies abans de preparar-lo per evitar l'anisakiosi.



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





Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

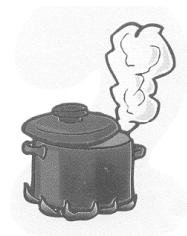
CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

1. No trenqueu la cadena de fred, és a dir, procurau que els aliments que necessiten refrigeració mantinguin la temperatura quan els transporteu i mentre estiguin guardats al frigorífic o al congelador.
2. Comprovau que el frigorífic està com a màxim a 4 °C i el congelador a -18 °C.
3. Guardau els aliments separats segons la naturalesa de cadascun (vegetals i carn, cuinats i crus...), tapats i a la temperatura requerida segons cada cas.
4. Si heu de conservar aliments cuinats, evitau que estiguin a temperatura ambient: refrigerau-los i consumiu-los tan aviat com sigui possible.
5. No descongeleu els aliments a temperatura ambient i no els torneu a congelar si no els heu cuinat.
6. Netejau regularment la gelera: rentau bé les parets i els prestatges amb aigua i sabó i després desinfectau-ho tot amb lleixiu apte per a la desinfecció de l'aigua de beure (una cullereta de cafè per a cada 3 litres d'aigua). Després eixugau-ho bé abans de tornar a ficar-hi els aliments.



MANIPULACIÓ DELS ALIMENTS

1. Per manipular i consumir aliments rentau-vos bé les mans amb sabó i aigua calenta durant almanco 20 segons i sempre en aquests casos:
 - Abans i després de manipular aliments.
 - Entre la manipulació d'aliments de diferents castes (crus i cuinats, peix o carn i vegetals).
 - Després d'anar al lavabo, tossir, esternudar, tocar fems, tocar animals, si menjau, si fumau...
2. Per preparar diferents classes d'aliments no empreu els mateixos estris i/o superfícies sense netejar-los abans.
3. Cuinau els aliments a la temperatura mínima adequada; ho sabreu quan el producte canviï de color al centre.
4. Reencalentiu bé els plats cuinats i feis-ho just abans de consumir-los, però no podeu reencalentir més d'una vegada el mateix aliment.



Consultau qualsevol dubte amb l'infermer o el metge del centre de salut