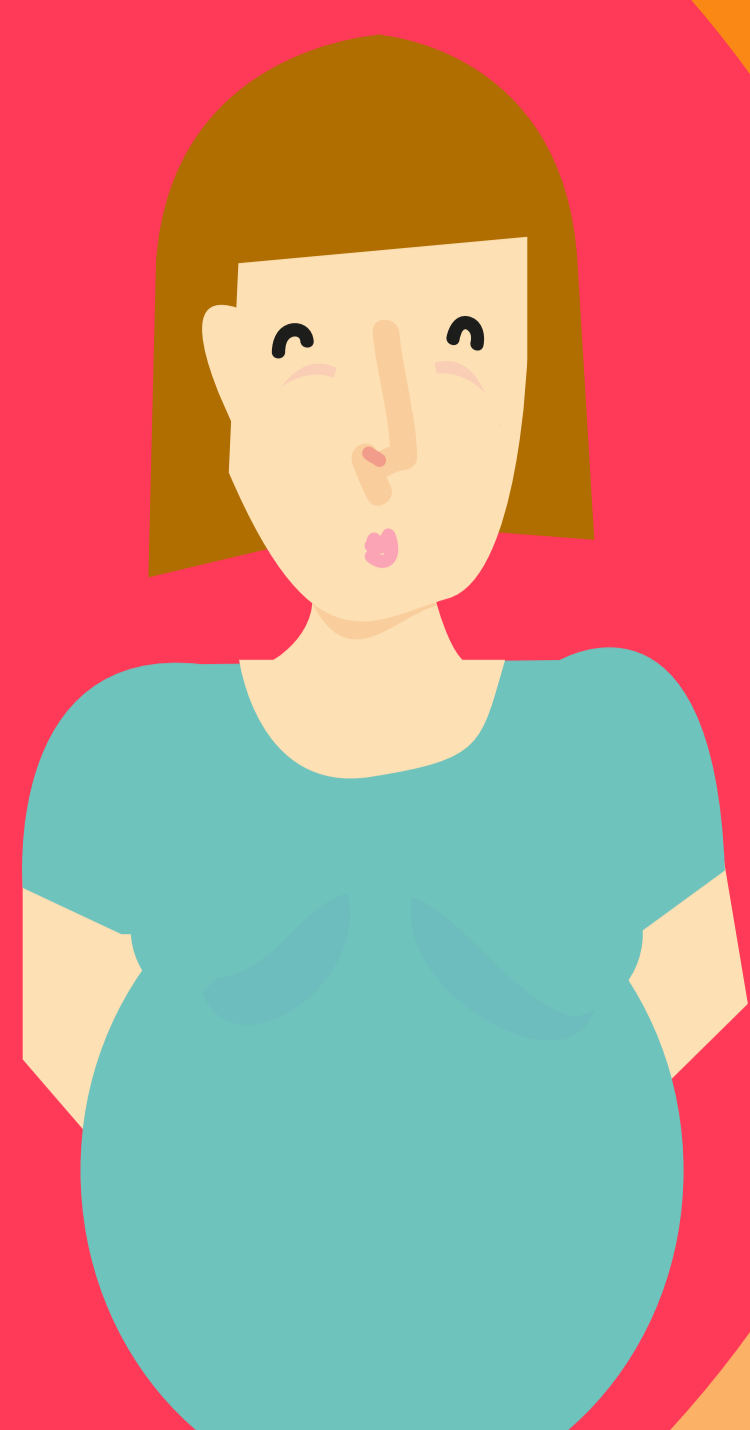


DURANT L'EMBARÀS, ALIMENTS SEGURS MÉS QUE MAI!



Una alimentació adequada contribuirà a un bon desenvolupament del fetus.



Durant l'embaràs, és necessari, més que mai, seguir una alimentació saludable.

1

Menja fruita, verdura, hortalisses, llegums, fruita seca i farinacis preferentment integrals.

Reparteix la ingesta diària en cinc o sis àpats.

2

3

Beu preferentment aigua. No consumeixis begudes alcohòliques.

Modera el consum de sal, i fes servir sal iodada.

4

5

Menja cinc racions al dia de fruita i verdura. Quan les mengis crues, renta-les bé amb aigua abundant.

Menja peix dos cops a la setmana, que té omega-3, necessari per al bon desenvolupament del fetus, però no consumeixis grans peixos predadors pel contingut en mercuri que tenen.

6

7

Menja lactis preferentment desnatats, però evita els formatges frescos o de pasta tova, si l'etiqueta indica que han estat elaborats amb llet crua, perquè poden contenir Listeria, un microorganisme que pot provocar danys greus al fetus o al nadó.

Cuina les carns i el pollastre suficientment.

8

9

Respecta les dates de caducitat dels aliments que es mantenen refrigerats.

En general, no mengis cru cap aliment d'origen animal, com ara ous, marisc, peix -sushi- i carn -carpaccio-.

10

RECORDA

quatre normes per manipular aliments amb seguretat.



NETEJAR

Renta't les mans abans i després de manipular aliments.

75°

CUINAR

Cuina a una temperatura que arribi als 75 °C a l'interior de l'aliment.

2h max

REFREDAR

Prepara els aliments poc abans de consumir-los. No els deixis a temperatura ambient durant més de dues hores.



SEPARAR

Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.