

## Consells de seguretat alimentària per a persones immunocompromeses

Determinades malalties i alguns tractaments mèdics poden debilitar el sistema immunitari, de manera que sigui més fàcil contraure malalties de transmissió alimentària.














### És el cas de:

- ▶ Tractaments de **quimioteràpia** o **radioteràpia** contra el càncer
- ▶ Diabetis
- ▶ Malalties que afecten el **sistema immunitari** com la sida
- ▶ Tractaments **d'immunosupressió** per trasplantament d'òrgans
- ▶ Tractaments prolongats amb **corticoesteroides**

Per prevenir les malalties que es poden contraure per via alimentària heu de seguir les indicacions del vostre metge i les recomanacions següents:



### Recomanacions:

-  Mantingueu els aliments el menys temps possible **fora del refrigerador o del congelador**.
-  Mantingueu la temperatura del refrigerador a **menys de 4 °C**.
-  Comproveu les **dates de caducitat**.
-  **Descongeleu els aliments a la nevera o en el microones**; no ho feu mai a temperatura ambient.
-  **Eviteu la contaminació encreuada** entre aliments crus i cuinats. Eviteu que es toquin o que hi hagi un possible intercanvi de contaminació a través de les mans, els utensilis o les superfícies.
-  Tingueu especial cura de la **neteja de mans**.
-  **Renteu i peleu** les fruites i verdures acuradament.
-  Feu servir paper de cuina i **eviteu usar draps i esponges**, ja que poden contenir microorganismes.
-  Quan cuineu o reescalfeu aliments, assegureu-vos que s'assoleixen **temperatures superiors a 70 °C** durant almenys 2 minuts en el centre del producte. En el cas dels mol·luscs bivalves, bulliu-los almenys 3 minuts.
-  Refredeu els aliments cuinats i poseu-los al refrigerador o congelador al **més ràpid possible** si els voleu consumir en un altre moment.
-  Les restes d'aliments cuinats s'han de conservar en refrigeració a **menys de 4 °C** durant un termini màxim de 2 a 4 dies. Per conservar-les durant més temps es poden congelar.



#### Aliments que convé evitar

- ▶ Productes a **punt per al consum** (entrepanes de salsitxa de Frankfurt, embotits, plats precuinats).
- ▶ **Ous o productes amb ou** (salses, pastissos o altres preparacions amb ou cru).
- ▶ **Carns i derivats crus**, al punt o poc fetes (bistec tàrtar, carns, hamburgueses, salsitxes, botifarres, etc.).
- ▶ **Productes carnis** de curació curta o llescats.
- ▶ **Salmó fumat**.
- ▶ **Llet i derivats** elaborats amb llet no pasteuritzada o formatges de curació curta, formatges frescos o tous.
- ▶ **Fruites i verdures que no hagin estat netejades**, preparades i tallades immediatament abans del consum.
- ▶ **Brots vegetals**.
- ▶ **Sucs sense pasteuritzar**.



**Nota:** Una persona immunocompromesa **pot consumir tots aquests productes** si se'ls sotmet a un **tractament tèrmic intens i complet** immediatament abans de consumir-los (un mínim de 70 °C durant, com a mínim, 2 minuts).

