General | | Actualitzat el 09/09/2020 a les 13:21

Recomanacions alimentàries per prevenir la toxoplasmosi i la listèria durant l'embaràs

Les recomanacions especials per garantir la màxima seguretat alimentària durant l'embaràs

[inicicentrareport]Hi ha certs aliments que poden dur organismes nocius que podríen arribar a provocar malalties com la toxoplasmosi. Els contaminants químics que hi ha en certs aliments també poden causar problemes de salut. És per això que des del Departament de Salut de la Generalitat es fan les següents recomanacions especials per garantir la màxima seguretat alimentària durant l'embaràs:

[GotaVerdaBuit] Evitar menjar embotits crus o poc curats si no estan ben cuinats, així com els patés de línia freda
[GotaVerdaBuit] Evitar menjar peix fumat que s'hagi de mantenir refrigerat, excepte en el cas que hagi estat ben cuinat (per exemple en una pizza)
[GotaVerdaBuit] Evitar menjar formatges frescos o de pasta tova (feta, brie, camembert, mascarpone, recuit, mató, burgos), si no es pot verificar per l'etiqueta que han estat elaborats amb llet pasteuritzada
[GotaVerdaBuit] Evitar menjar peixos predadors de gran dimensi´ó com el peix espasa o emperador, la tonyina...etc
[GotaVerdaBuit] Evitar menjar cru qualsevol aliment d'origen animal com ara marisc, peix (sushi), carn (carpaccio). Evitar consumir llet o derivats làctics no pasteuritzats i els productes que contenen ou cru o poc cuinat (com maioneses casolanes).
[GotaVerdaBuit] Cal seguir les recomanacions generals per la manipulació dels aliments com ara: rentar-se les mans amb aigua tèbia i sabó abans i després de manipular aliments crus, coure suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.

[embarasrecomanacions]
[ficentrareport] [embaras00] [sensesubtitol] [nointext]