



ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC

Camí de Jesús, 40, 07010 Palma, tel. 971 17 71 72

Accés a la WEB des de la portada de la intranet

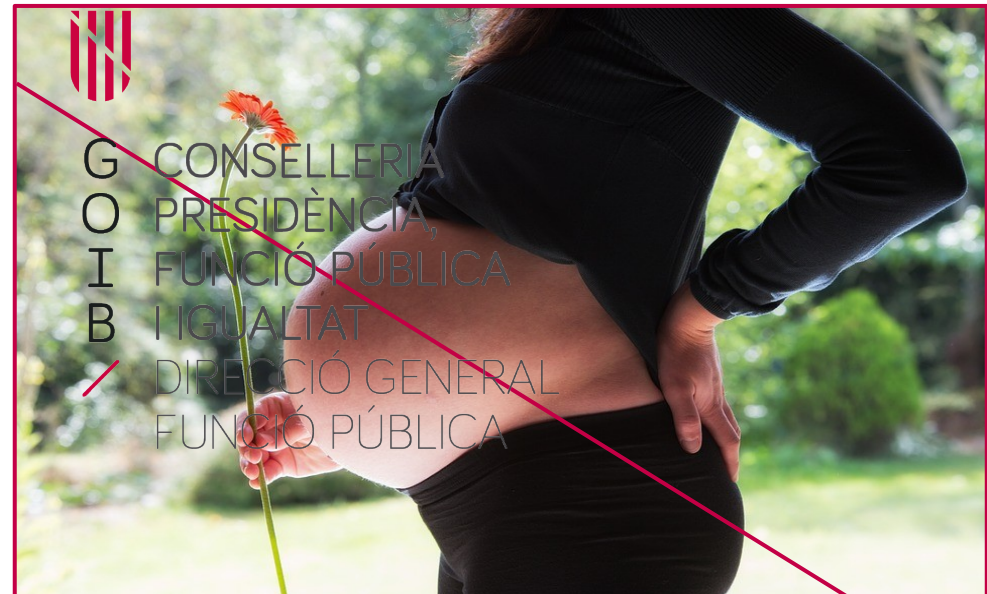
serveideprevencio@dgun.caib.es

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

EDUCACIÓ PER A LA SALUT. CONSELLS D'INFERMERIA

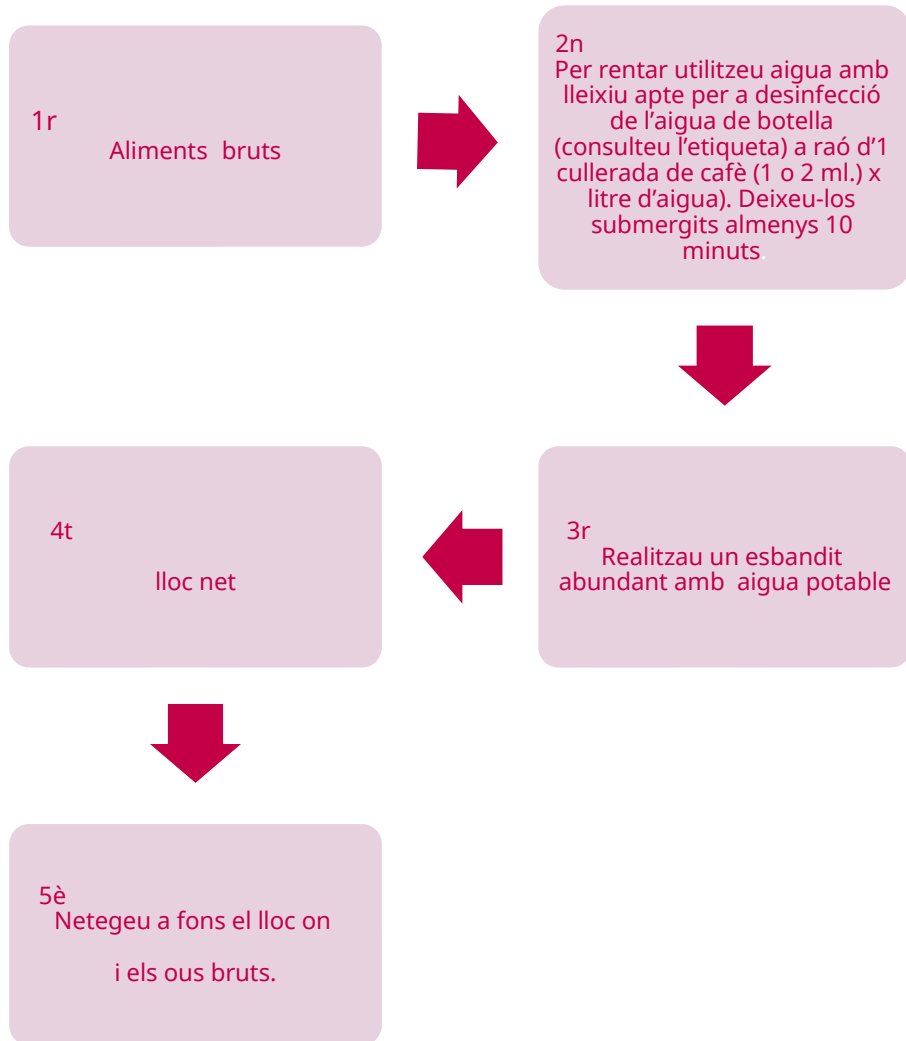
Consells bàsics alimentaris per prevenir riscos en el fetus o en la mare

- ✓ Generals
- ✓ Aliments
- ✓ Higiene alimentària
- ✓ Tècniques culinàries
- ✓ Conservació d'aliments



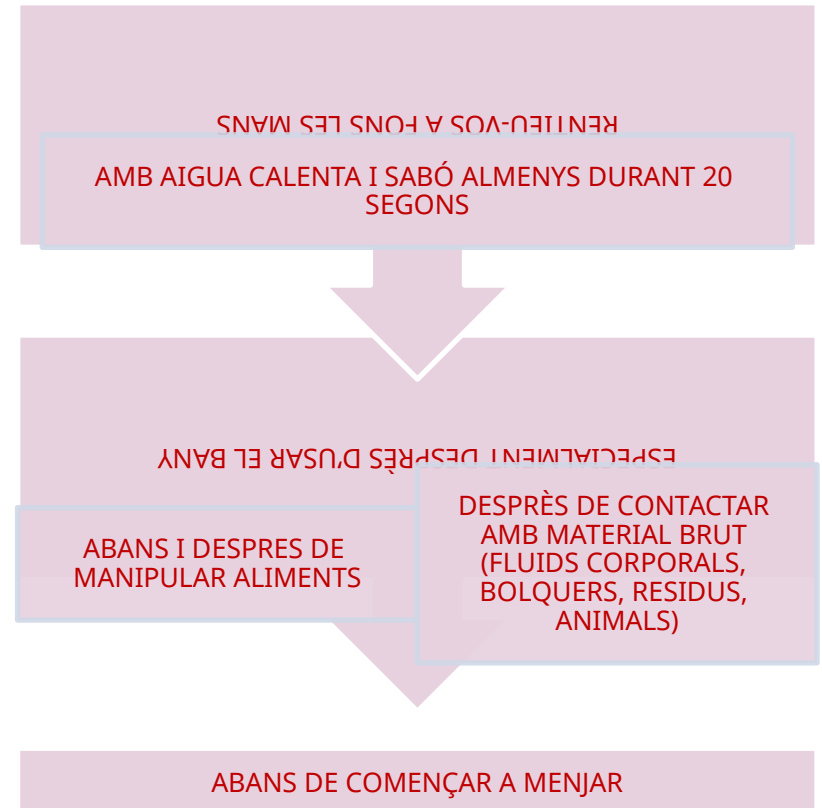
HIGIENE ALIMENTÀRIA

Cadena de rentat i desinfecció de fruites, hortalisses i ous.



Renteu a fons els ganivets, taules de tallar, fogons i altres utensilis després de manipular carns de cap de bestiar, aus de corral, productes de la mar o qualsevol altre aliment cru.

Eviteu que els líquids dels paquets que contenen els entrepans de salsitxes de Frankfurt, carns fredes, embotits, entrin en contacte amb altres aliments, utensilis i superfícies on es preparen aliments.



EN GENERAL

EVITEU	PROCUREU
Menjar per dos.	Fer-ho millor.
Menjar molt de pocs aliments.	Menjar poc de molts aliments.
Dejuni prolongat.	Establir un bon repartiment al llarg del dia, menjar cada 4 o 3 hores (6 o 5 ingestes).
Menjars abundants.	Menjar poca quantitat però equilibrada: Amb proteïnes (lactis, carns, peixos, ous...). Amb hidrats de carboni (arròs, pasta, pa, cereals, patata, fruita seca, llegums...). Amb fruita i hortalisses.
Menjar amb presses.	Asseure-us a la taula per menjar, mastegueu bé i gaudiu sense presses.

Si necessiteu algun complement alimentós a força de minerals i vitamines,

consulteu el vostre metge o comare i preneu sol el que ells us prescriguin.

Si no esteu immunitzada enfront la toxoplasmosis,

consulteu al vostre metge o comare.



ALIMENTS

Menjars preparats

EVITEU	PROCUREU
Sandvitxos envasats i altres aliments preparats que continguin vegetals, ou, carn, embotits, peix i derivats. Menjars preparats que s'hagin de consumir freds.	Menjars preparats que pugueu escalfar.

Begudes

EVITEU	PROCUREU
Begudes gasoses, refrescs ensucrats, suc envasats. Begudes estimulants (cafè, te, begudes de cola, begudes "energètiques", herba mate... Aigua d'aljub casolà. Begudes alcohòliques.	Sucs recentment espremuts, suc envasats pasteuritzats. Aigua embotellada o procedent d'osmosi inversa. Aigua de la xarxa pública.



Fruites i hortalisses

EVITEU	PROCUREU
Fruites i hortalisses que no s'hagin rentat i desinfectat prèviament (incloent amanides emborsades i les consumides fora de casa). Brots crus (soia, alfals...)	Qualsevol fruita i hortalissa rentada i desinfectada.

Ous

EVITEU	PROCUREU
Ous crus o preparats elaborats amb ou cru (salses, maionesa casolana, mousses, merengues, gelats i pastissos casolans...).	Ous ben cuinats (truita, ous durs...). Renteu i desinfecteu els ous abans de cuinar-los.

Llet

EVITEU	PROCUREU
Llet crua (sense pasteuritzar). Qualsevol producte làctic elaborat amb llet no pasteuritzada. Formatges frescs o de pasta tova (brie, camembert, tipus burgs, formatges llatins, formatges blaus...). Formatges ratllats o en rodanxes industrials.	Llet pasteuritzada o productes elaborats amb llet pasteuritzada. Iogurts. Formatges frescs o de pasta tova si en l'etiqueta diu que estan fets amb llet pasteuritzada. Formatges de pasta dura, formatges preparats per untar.
L'escorça de tots els formatges.	Llevau l'escorça de tots els formatges.

ALIMENTS

Productes de pesca

EVITEU	PROCUREU
Productes de pesca fumats o marinats que requereixin refrigeració (salmó, truita, bacallà, tonvina...).	Si estan enllaunats o esterilitzats. Si els coeu en un guisat.
Peix cru o poc guisat (tipus sushi, carpaccios...).	Peix i marisc ben cuinat.
Marisc cru o poc guisat (ostres, cloïsses...).	
Grans peixos com peix espasa, tauró, tonyina vermella, lluç de riu...	Peixos petits (sardines, arengades...).



Carns

EVITEU	PROCUREU
Salsitxes, entrepans de salsitxes de Frankfurt, carns fredes, embotits.	Sotmetre-les a una cocció intensa fins a l'interior del producte.
Carns preparades llestes per menjar.	Si la sotmeteu a reescalfat ho heu de fer a altes temperatures.
Patés que se venen refrigerats.	Si estan enllatats o esterilitzats.
Carn crua o poc feta (carpaccios)	Carn completament cuinada.
Productes carnis crus guarits (xoriç, sobrassada, llom embotit, salami, pernil serrà...)	Embotits cuinats (pernil dolç, gall dindi...).



TÈCNIQUES CULINÀRIES

HEU D'EVITAR	PROCUREU
Les que portin un excés de greix (fregits, arrebossats...).	Cuinar al forn, planxa, bullit o vapor. Quan utilitzeu un forn microones pareu esment a les instruccions del fabricant per assegurar una temperatura uniforme i suficient en els aliments.
Plats amb salses i o molt especiats.	Cuineu de forma senzilla.
Guisar amb grasses animals.	Feu ús, tant per cuinar com per amanir, d'oli d'oliva verge.
Tècniques de cuinat que deixin poc fets els aliments carnis.	Cuinar els aliments completament fins que aconseguiu els 71 graus centígrads (ha de canviar el color al centre del producte).
Tècniques de cuinat que deixin poc fets els mariscs o els peixos.	Cuinar a temperatura superior a 50 graus centígrads.
Tècniques de cuinat que deixin poc fets els ous.	Cuinar els ous a 71 graus centígrads, fins que els rovells estiguin fermes.
Sobres de menjar o aliments preparats freds.	Escalfar a mes de 76 graus centígrads.

CONSERVACIÓ ALIMENTS

Assegureu-vos que el vostre frigorífic manté la temperatura correcta (4 graus centígrads).

Llegiu detingudament l'etiquetatge dels aliments, especialment els advertiments, condicions d'ús i conservació.

En els aliments peribles, respecteu la data de caducitat que indica l'etiqueta consumiu-los abans.

Guardeu les carns crues separades dels vegetals.

Els aliments cuinats guardeu-los el menor temps possible en recipients ben tancats o al buit i separats dels aliments crus.

