



gine obstetrics

especialistes en el benestar de la dona

LISTERIA I GESTACIÓ

PER EVITAR LA CONTAMINACIÓ DELS ALIMENTS PER BACTÈRIES PATÒGENES S'HAURIEN DE SEGUIR LES SEGÜENTS RECOMANACIONS GENERALS:

- **Cuinar els aliments crus d'origen animal** (carn, peix...) **a temperatures elevades** (>50°C) i evitar beure llet sense tractament tèrmic.
- **Netejar** amb cura els **aliments que es consumeixin crus** (verdures, hortalisses, fruites...).
- **Netejar-se les mans després de manipular aliments crus i netejar els utensilis de cuina** després de manipular aliments crus i abans d'utilitzar-los amb aliments ja cuinats.
- **No barrejar** a la nevera els **aliments crus i els aliments cuinats** o llestos per consumir.
- **Netejar** sovint la nevera.
- Una vegada oberts, **no conservar molt temps els productes de xarcuteria** que requereixin conservació a la nevera (pernil dolç, embotit de pollastre, llengua de porc, gelatina...).
- **Restes** alimentaris i els plats precuinats han de ser **rescalfats** cuidadosament (>50°C)

Font: Adaptació dels consells del "Center for Food Safety an Applied Nutrition, U.S. Food and Drug Administration" i de "La listeriosi d'origen alimentari". Recomenacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Març 2001

Si estàs embarassada i presentes símptomes compatibles amb una infecció per listèria, acudeix al teu centre de salut. L'administració a temps d'un tractament adequat pot protegir al teu fetus o al teu fill recent nascut.

LISTERIA I GESTACIÓ

ANNEX 2: CONSELLS PER ELS CONSUMIDORS D'ALT RISC (DONES EMBARASSADES I PERSONES INMUNODEPRIMIDES):

La listèria és un microorganisme resistent a la calor i el fred que es multiplica activament a temperatures entre 4°C y 45°C. Les temperatures més baixes alenteixen el seu creixament, però la congelació no la destrueix. La listèria únicament es destrueix a temperatures elevades, >50°C.

La listèria pot sobreviure en aliments conservats en sal.

<input checked="" type="checkbox"/> EVITAR MENJAR	<input checked="" type="checkbox"/> ES POT MENJAR
<input checked="" type="checkbox"/> Salsitxes tipus Frankfurt, carns en llaunes i carns preparades comprades llestes per menjar.	<input checked="" type="checkbox"/> Salsitxes tipus Frankfurt o carns en llauna o llestes per menjar sotmeses a cocció intensa fins a l'interior del producte.
<input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta tova (feta, brie, camembert, formatge blau o formatges d'estil mexicà com el formatge blanc fresc). <input checked="" type="checkbox"/> Qualsevol formatge elaborat amb llet no pasteuritzada.	<input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta tova si en l'etiqueta indica que estan elaborats amb llet pasteuritzada. <input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta dura, de pasta semidura (mozzarella), formatges pasteuritzats, o formatges preparats per a untar.
<input checked="" type="checkbox"/> Patés NO enllaunats o esterilitzats.	<input checked="" type="checkbox"/> Patés en llauna o esterilitzats.
<input checked="" type="checkbox"/> Productes de pesca fumats que requereixin refrigeració (salmó, truita, peixos blancs, bacallà, tonyina o cavalla). <input checked="" type="checkbox"/> Peix o marisc cru.	<input checked="" type="checkbox"/> Productes de pesca fumats enllaunats o esterilitzats. <input checked="" type="checkbox"/> Peix o marisc cuinat a temperatura > 50°C
<input checked="" type="checkbox"/> Llet crua (sense pasteuritzar) o productes elaborats amb llet crua.	<input checked="" type="checkbox"/> Llet pasteuritzada o productes elaborats amb llet pasteuritzada
<input checked="" type="checkbox"/> Amanides o vegetals comprats ja preparats i llestos per menjar.	<input checked="" type="checkbox"/> Amanides preparades a casa amb vegetals crus correctament rentats.