





**ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA**  
Unitat d'Infància i Dona ASSIR Baix Empordà

Ref: 43900057

Segueix-nos a:   @\_ssibe  ssibe.cat

Informació extreta de la guia "Petits canvis per menjar millor" de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)



Nova vida,  
*nous hàbits alimentaris*



## Alimentació saludable durant l'embaràs

- ☒ Més aliments frescos de temporada i proximitat. Els ecològics tenen un valor afegit.
- ☒ Per una bona evolució de l'embaràs cal una alimentació saludable i una correcta suplementació d'àcid fòlic i B12 (al 1er trimestre embaràs) i lode (durant tot l'embaràs i lactància).
- ☒ Aliments ultraprocessats els mínims possibles, inclús els que són sense sucres afegits (versions light o 0% sucres).
- ☒ No cal menjar per dos sinó alimentar-se de forma saludable i segura.



Freqüències orientatives de consum

| GRUPS D'ALIMENTS                  | FREQÜÈNCIA DE CONSUM                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Hortalisses                       | 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar                            |
| Fruita fresca                     | 3 al dia, com a mínim                                                 |
| Farinacis integrals               | A cada àpat                                                           |
| Fruites seques (crues o torrades) | 3-7 grapats a la setmana                                              |
| Llet, iogurt i formatge           | 1-3 vegades al dia                                                    |
| Carn, peix, ous i llegums         | No més de 2 vegades al dia, alternant:                                |
| Carn                              | 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella) |
| Peix                              | 2-3 vegades a la setmana                                              |
| Ous                               | 3-4 vegades a la setmana                                              |
| Llegums                           | 3-4 vegades a la setmana                                              |
| Aigua                             | En funció de la set                                                   |
| Oli d'oliva verge                 | Per amanir i per cuinar                                               |
| Sal iodada                        | Màxim 5 g al dia                                                      |
| Espècies                          | Al gust                                                               |
| Sucres, mels, melasses            | Com menys millor                                                      |
| Ultraprocessats                   | Els mínims possibles                                                  |

6 normes bàsiques d'higiene alimentària

per prevenir contagi per microorganismes

- 1
- Mantenir la màxima higiene d'estrís, mans, superfícies i refrigerador.
- 2
- Rentar molt bé mans i ungles amb aigua amb sabó i aigua calenta abans i després de manipular i menjar qualsevol aliment, sobretot després manipular terra, bolquers, escombraries, animals...
- 3
- Rentar i desinfectar fruites i verdures (1 cullera de cafè de lleixiu d'ús alimentari per 3 litres d'aigua freda durant 5 minuts) i esbandir-les amb abundant aigua, inclús les ecològiques. No preparar-les amb antelació.
- 4
- Guardar els aliments cuinats i les sobres a la nevera a menys de 4 °C i amb un màxim de 2 hores després de la seva preparació, en recipients amb tapa, i consumir-les abans de que passin 2 a 3 dies. També es poden congelar el dia de la preparació si s'han de guardar més dies.
- 5
- Respectar les dates de consum dels aliments i un cop oberts utilitzar-los el més aviat possible especialment els refrigerats llestos pel consum.
- 6
- Escalfar les sobres intensament en la seva totalitat abans de consumir-les. No menjar mai aliments sobrants que no puguin ser reescalfats, com per exemple una amanida de pasta.

Si tens dubtes pregunta a la llevadora o a la nutricionista.

10 aliments de risc que cal evitar



1.
- Llet, formatges, iogurts i altres postres làctics fets amb llet crua de vaca, cabra i ovella sense pasteuritzar
2.
- Peix i marisc cru o poc fet, fumats o marinats. I peixos blaus grans (peix espasa, emperador, caçó o mussola, marraix, agullat, gat, tintorera, luci i tonyina)
3.
- Ous crus o elaboracions fetes amb ells
4.
- Germinats crus
5.
- Fruites i hortalisses crues sense desinfectar
6.
- Carns de caça, carn crua o poc feta i embotits crus o curats, així com el paté o foie refrigerat.
7.
- Excés d'aliments i begudes excitants (Cafè, té, mate, xocolata, beguda de cola,...)
8.
- Infusions i/o productes d'herbodietètica sense prescripció
9.
- Alcohol i begudes energètiques (no hi ha quantitat segura)
10.
- Aliments sobrants sense reescalfar

Petits canvis per menjar millor

