

ALIMENTS	CONSUM (SI/NO)	RECOMANACIONS	PATOGEN RELACIONAL	COMENTARIS
LLET, FORMATGE I DERIVATS	SI	Sempre fets amb llet pasteuritzada	Toxoplasma Listèria	En l'etiqueta ho especifica
AMANIDA	SI	Netejar	Listèria	Evitar amanides preparades amb carn (p.ex. pollastre)
MARISC	SI	Cuinat fins que s'obri o la carn canviï de color (p.ex. gambes)	Listèria	
SALMO/BACALLA AHUMAT REFRIGERAT	NO	No consumir	Listèria	
BROTS CRUS (rabes, soja ...)	NO	No consumir	Listèria	Es fa difícil una bona neteja que sigui efectiva
PATÈ	SI	En llauna	Listèria	
CARN PRECUINADA I FRANKFURTS	SI	Escalfada i els frankfurts ben cuits	Listèria	Consumir quant abans millor els productes precuinats
PEIXOS	SI	Evitar grans depredadors (peix espada, tauró, tonyina gran...)	Metilmercuri	Les conserves sense problemes
FRUITA I VERDURA	SI	Netejar bé fins i tot les que pelem o cuinem	Toxoplasma	
CARN VERMELLA I BLANCA	SI	Cuinar bé fins que el centre canviï de color i la carn es desprengui de l'os (carn blanca)	Toxoplasma	
STEAK TARTAR I CARPACCIO DE CARN	SI (en casa)	Congelar la carn abans de consumir	Toxoplasma	En un restaurant es preferible no consumir-lo
EMBOTITS	SI	Els curats congelar durant 48 hores a -20°C abans del seu consum	Toxoplasma	Sense problemes els cuinats o els que es vagin a cuinar