

# "SICUREZZA ALIMENTARE" IN GRAVIDANZA

Scopri i comportamenti di sicurezza alimentare per "una dolce attesa" al sicuro dalle malattie di origine alimentare.

## CIBI DA EVITARE IN GRAVIDANZA

### Alimentazione corretta



### Evitare



### Perché?

Può contenere parassiti o batteri

Possono contenere i batteri dell' E. coli o della Listeria

Possono contenere E. coli o Listeria

Possono contenere l'agente batterico della Salmonella

Possono contenere Listeria

Possono contenere E. coli o Salmonella

Possono contenere Listeria

Possono contenere E. coli, Salmonella, Campylobacter, Toxoplasma gondii



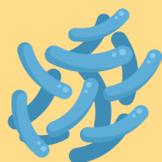
## TEMPERATURE INTERNE DI SICUREZZA

- carne, pollame, manzo, vitello e agnello (pezzi e tagli interi) da 63°C a 77°C
- manzo e vitello (bisteche) a 63°C ma rigirare almeno un paio di volte la bistecca
- maiale a 71°C
- carni macinate di manzo, vitello, agnello e maiale a 71°C;
- carni macinate di pollo e tacchino a 74°C
- pollame se a pezzi a 74°C se invece intero a 82°C
- piatti a base di uova a 74°C
- pesce a 71°C
- molluschi a 74°C, scartare quelli che non si aprono quando sono cotti
- selvaggina da pelo e da piuma grande e piccola (costolette, bistecche, arrostiti, carni macinate, tagli vari) a 74°C
- selvaggina da piuma (intera) a 82°C

## PERICOLI DELLA LISTERIA

### Listeria monocytogenes

Le donne in gravidanza hanno un rischio 10 volte maggiore di prendere la Listeriosi.



La Listeriosi può causare:



## E DELLA TOXOPLASMOSI

### Toxoplasma gondii

Circa il 50% delle infezioni di Toxoplasmosi sono causate dal cibo.



La toxoplasmosi può portare al bebè:



Queste malattie di origine alimentare possono infettare il bebè anche se la donna non sta male.

## RICORDA



### IGIENE:

lava le mani e le superfici spesso



### SEPARA:

tieni la carne e il pollame crudo separato dal cibo pronto da mangiare



### CUOCI:

cucina il cibo alla giusta temperatura interna



### RAFFREDDA:

metti gli avanzi in frigo entro due ore dalla cottura