

"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?
Solo pesce cotto	Pesce crudo	Può contenere parassiti o batteri
Solo bevande e alimenti pastorizzati	Succhi e latte non pastorizzato	Possono contenere i batteri dell' E. coli o della Listeria
Solo formaggi stagionati e fatti con latte pastorizzato	Formaggi molli e fatti da latte non pastorizzato	Possono contenere E. coli o Listeria
Solo uova con il tuorlo sodo	Uova poco cotte	Possono contenere l'agente batterico della Salmonella
Solo insalate preparate a casa con ingredienti sicuri	Insalate preconfezionate (uova, pasta, pollo, ecc.)	Possono contenere Listeria
Solo germogli cotti a lungo	Germogli crudi	Possono contenere E. coli o Salmonella
Solo wurstel e salsicce ben cotte	Wurstel e salsicce crudi	Possono contenere Listeria
Solo carne e pollame ben cotti	Carne e pollame crudi e poco cotti	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 (bistecche) 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:



Aborto



Parto prematuro



Basso peso alla nascita



Morte fetale

E DELLA TOXOPLASMOSI

Toxoplasma gondii

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



La toxoplasmosi può portare al bebè:



Perdita d'udito



Cecità



Disturbi cognitivi



Problemi cerebrali o della vista più tardi nella vita

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