



## **ALIMENTACIÓ INFANTIL**

### **Seguretat alimentària**

#### RECOMANACIONS GENERALS

1. Consumiu preferentment aliments naturals, de qualitat i de temporada.

2. Consumiu aliments que mostrin prou informació a l'etiqueta: origen, composició, dates de consum, manera de preparació i de conservació...

| Información nutricional                                                                                                                                           |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Porción 1 manzana grande (142g / 5 oz.)                                                                                                                           |                      |
| Cantidad por porción                                                                                                                                              |                      |
| Calorías 130                                                                                                                                                      | Calorías de grasas 0 |
| Grasas totales 0g                                                                                                                                                 |                      |
| Grasas saturadas 0g                                                                                                                                               |                      |
| Grasas trans 0g                                                                                                                                                   |                      |
| Colesterol 0mg                                                                                                                                                    |                      |
| Sodio 0mg                                                                                                                                                         |                      |
| Potasio 260mg                                                                                                                                                     |                      |
| Carbohidratos totales 34g                                                                                                                                         |                      |
| Fibra dietética 5g                                                                                                                                                |                      |
| Azúcares 25g                                                                                                                                                      |                      |
| Proteína 1g                                                                                                                                                       |                      |
| Vitamina A 2% • Vitamina C 8%                                                                                                                                     |                      |
| Calcio 2% • Hierro 2%                                                                                                                                             |                      |
| * El porcentaje de valor diario basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |                      |
| Calorías por gramo: Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4                                                                                                       |                      |



3. Evitau trencar la cadena de fred.

4. Per preparar diferents tipus d'aliments (cuinats i crus, vegetals i carn...) no empreu els mateixos estris i/o superfícies sense netejar-los abans.

5. Emmagatzemau els aliments separats segons la seva naturalesa (vegetals i carn, cuinats i crus...), tapats i a la temperatura requerida segons cada cas.



6. Descongelaus els aliments dins del frigorífic i no els torneu a congelar.

7. Reencalentiu bé els plats cuinats i feis-ho just abans de consumir-los. No reencalentiu més d'una vegada el mateix aliment.

8. Evitau que els aliments cuinats estiguin a la temperatura ambient: és millor refrigerar-los i consumir-los com més aviat millor.

9. Si consumeixiu aigua de cisterna o de pou, asseguraus-vos que és potable.



10. En manipular i consumir aliments, procurau fer-ho amb el màxim d'higiene: rentau-vos bé les mans i manteniu també nets els estris i les superfícies de treball.



CONSELLS PER EVITAR RISCS

---

Per evitar els riscos d'origen alimentari que tenen més repercussió per als infants, us recomanem seguir aquests consells:

1. Rentau bé les fruites i les verdures que s'hagin de consumir crues.



2. Cuinau bé la carn i evitau que consumeixin carn crua o poc cuinada.



3. No cuineu carn de caça abatuda amb munició de plom fins que no hagin complert 6 anys.



4. Evitau que consumeixin llet crua i productes derivats (formatge de llet crua).

5. Si tenen menys de 3 anys, no els doneu emperador, tintorera ni tonyina, ja que contenen molt de mercuri. Dels 3 als 12 anys, limitau el consum d'aquests peixos a 50 grams per setmana o 100 grams cada dues setmanes; a més, no han de consumir cap altre dels peixos de la mateixa categoria.



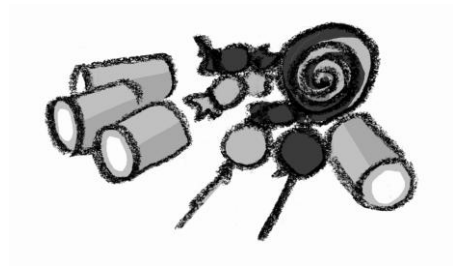
6. No és recomanable que consumeixin ou cru.





7. Extremau la higiene en la preparació de menjars amb ou i procurau que quedi bé cuinat. Si empraou ou cru per preparar salses, les heu de mantenir refrigerades i s'han de consumir el mateix dia; a més, heu de rebutjar allò que en sobri.
8. Evitau que consumeixin grans quantitats d'aliments que contenguin els colorants següents, freqüents en llepolies i refrescs:

- E 102..... tartrazina
- E 104..... groc de quinolina
- E 110..... groc ataronjat S
- E 122..... carmoisina
- E 124..... vermell de cotxinilla A
- E 129..... vermell allura AC



**Consultau qualsevol dubte amb l'equip de pediatria del centre de salut**