



L'embaràs és un **estat fisiològic** durant el qual es produeixen una sèrie de modificacions hormonals que impliquen la **transformació del metabolisme**, per això és un moment clau per tenir **cura de l'alimentació**.

## Recorda



**Renta't les mans abans de manipular aliments.**



**Assegura't de cuinar bé els aliments, especialment aliments d'origen animal.**



**Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.**



**No deixis els aliments a temperatura ambient més de dues hores.**



**Descongela a la nevera.**

**Si tens més dubtes, consulta amb la teva llevadora**

Per a més informació consulta la **Guia per a embarassades disponible al web del Departament de Salut.**



09/2024 Id. GDO1059 v.5  
1-4962

# L'ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS





## Plat Saludable

Verdures i hortalisses  
o amanida

Patata - Arròs - Pasta  
Quinoa - Cuscús - Pa



Oli d'oliva verge extra

Carn - Peix - Ou

Llegums

Fruita  
natural i sencera

Aigua



Una **alimentació adequada** contribuirà a un **bon desenvolupament del fetus**

**01.**

**Dona més importància a la qualitat que a la quantitat.** Reparteix la ingesta diària en diferents àpats. No cal "menjar per dos".

**02.**

Menja **llegums, fruita seca i farinacis preferiblement integrals.**

**03.**

Menja **3 racions de fruita i 2 de verdures al dia.** Quan les mengis crues, renta-les bé amb aigua abundant.

**04.**

Menja **peix almenys 2 cops a la setmana.** Pel seu alt contingut en mercuri, evita peixos de grans dimensions com la tonyina, emperador, peix espasa...

**05.**

Recorda que els **làctics han d'estar pasteuritzats.** Fixa't bé en les etiquetes dels productes.

**06.**

Si **no tens immunitat contra el toxoplasma,** cal **congelar a -20°C la carn crua, els embotits, i la carn curada o bé cuinar-los a alta temperatura.**

**El peix i el marisc cru cal congelar-los sempre abans de consumir-los per tal d'evitar l'anisakis.**

**07.**

Si segueixes una **alimentació vegetariana o vegana,** consulta al professional de la salut les fonts proteiques a consumir.

**08.**

**Modera el consum de sal** i fes servir sal iodada.

**09.**

**Tria tècniques culinàries senzilles** (forn, planxa, vapor, papillota, airfryer), **redueix fregits i/o arrebossats i condimentació excessiva.**

**10.**

**Beu preferentment aigua.** No consumeixis begudes alcohòliques i evita les begudes ensucrades.

