



Seguretat en l'alimentació durant la infància

Consells a l'hora de comprar aliments

- Alimentau l'infant preferentment amb aliments naturals, de qualitat i de temporada.
- L'etiqueta dels aliments que compreu ha de mostrar prou informació: origen, composició, dates de consum, mode de preparació i de conservació...
- Si l'infant pateix alguna al·lèrgia o intolerància alimentària, revisau en aquest sentit l'etiqueta dels aliments que compreu o demanau informació al punt de venda o a l'establiment de servei de menjar.

Recomanacions per preparar, cuinar i conservar els aliments

- Quan manipuleu 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.
- Rentau bé les fruites i les verdures que l'infant hagi de consumir crues.
- Cuinau bé la carn i evitau que l'infant consumeixi carn crua o poc cuinada.
- Emmagatzemau els aliments separats segons la naturalesa de cadascun (vegetals i carn, cuinats i crus...), tapats i a la temperatura requerida segons cada cas.
- Evitau que els aliments cuinats estiguin a la temperatura ambient: és millor refrigerar-los i consumir-los com més aviat millor.
- Evitau trencar la cadena de fred. Descongelau els aliments dins del frigorífic i no els torneu a congelar.
- Reencalentiu bé els plats cuinats i feis-ho just abans de consumir-los. No reencalentiu més d'una vegada el mateix aliment.
- Feis cas a la informació de l'etiqueta dels aliments pel que fa a la data de caducitat o de preferència de consum i a les instruccions d'elaboració i de conservació.

Quins aliments heu d'evitar o limitar

- Està desaconsellat donar a un infant de menys de 3 anys peix que pugui contenir mercuri (peix espasa, tonyina, tintorera, mussola, gató...). Si l'infant té entre 3 i 12 anys, limitau el consum d'aquests peixos a 50 grams per setmana o 100 grams cada dues setmanes; a més, no ha de consumir cap altre dels peixos de la mateixa categoria.
- Evitau que l'infant consumeixi habitualment caps de gamba, de llagostins o d'escamarlans i el cos dels crustacis, ja que contenen cadmi.
- Si prepareu peix per menjar sense cuinar (sushi, aladroc en vinagre, *ceviche*...), primer l'heu de tenir congelat durant almenys cinc dies. Si en consumeiu en un establiment de servei de menjars, demanau si l'han congelat abans de preparar-lo.

- Evitau que l'infant mengi carn de caça abatuda amb munició de plom fins que no hagi fet 6 anys d'edat.
- Si les fruites que l'infant menja són fruites del bosc o fruites que creixen en terra (gerds, mores, fraules, meló...) és recomanable primer rentar-les, a continuació desinfectar-les amb una dilució d'aigua amb lleixiu apte per a la desinfecció de l'aigua de beguda (una culleradeta de cafè de lleixiu per cada tres litres d'aigua durant 10 minuts) i finalment rabejar-les abans de consumir-les.
- Evitau donar espinacs o bledes a l'infant abans que hagi complit 1 any d'edat, perquè contenen nitrats; però si n'hi donau, no han de suposar més d'una cinquena part del contingut del plat. Entre 1 i 3 anys d'edat el consum d'aquestes verdures no ha de superar una ració per dia.
- L'infant no ha de consumir mel abans del primer any d'edat a causa del risc d'intoxicació alimentària per botulisme.
- No és recomanable que consumeixi ou cru. A més, heu parat atenció a la higiene quan prepareu menjars amb ou i procurar que es cuini bé. Si utilitzau ou cru per elaborar alguna salsa, l'heu de mantenir refrigerada i heu de tirar la que no s'hagi consumit el mateix dia.
- Evitau donar a l'infant llet crua i els derivats; els formatges elaborats amb llet crua ho indiquen a l'etiqueta.
- Si li donau per beure aigua de cisterna o de pou, assegura-vos que és potable.
- Evitau que consumeixi habitualment begudes elaborades amb arròs com a substitut exclusiu de la llet, perquè podria suposar una exposició excessiva a l'arsènic.
- Evitau els aliments que continguin 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) i E 129 (vermell allura AC).
- L'acrilamida és una substància química que es crea de manera natural en els productes alimentaris que contenen midó durant els processos de cocció casolans a temperatura alta (fregir, bullir, rostir...) i també durant els processos industrials a 120 °C i amb humitat baixa. Tanmateix, per evitar una exposició excessiva a l'acrilamida, les patates fregides, el pa torrat i els arrebossats haurien de tenir un color daurat en lloc de marró.

Consultau qualsevol dubte a l'equip de pediatria del vostre centre de salut.