

QUATRE NORMES PER GARANTIR LA SEGURETAT DELS ALIMENTS

Per prevenir toxiinfeccions alimentàries és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació dels menjars, que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs.

Les toxiinfeccions són malalties que es manifesten sobretot amb símptomes digestius, com els vòmits i les diarrees, i que es produeixen quan una persona consumeix un aliment contaminat per bacteris, com la salmonel·la.

Està perfectament establerta la relació entre determinades pràctiques incorrectes i aquestes malalties. Respectar les quatre normes bàsiques d'higiene, és a dir,

**netejar,
separar,
coure i
refredar,**

ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries.

En col·laboració amb:

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

Amb la participació de:

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAN)

SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Consells per als Consumidors

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

QUATRE NORMES PER GARANTIR LA SEGURETAT DELS ALIMENTS QUE PREPAREM



Generalitat de Catalunya. 2014



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

NETEJAR

1



- Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments, després de manipular aliments crus i cada cop que, durant la preparació dels menjars, manipuleu escombraries, bolquers, diners, etc.

- Renteu-vos les mans després d'anar al vàter,

esternudar, tossir, mocar-vos, i després de tocar animals domèstics.

- Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.

- Protegiu els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics.

- Renteu les fruites i les hortalisses, especialment si es mengen crues.

Per què?

- Al terra, als animals i a les persones poden haver-hi alguns bacteris perillosos causants de malalties de transmissió alimentària.
- A través de les mans, els draps i altres estris de cuina podem escampar aquests bacteris i contaminar els aliments.



SEPARAR

2

- Separeu sempre els aliments crus dels aliments cuinats i també dels que es consumiran crus i ja estan nets.

- Utilitzeu estris diferents (forquilles, ganivets, plats, etc.) per manipular aquests aliments.

- Dins de la nevera, conserveu els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar la contaminació entre ells.

Per què?

- Els aliments crus poden contenir bacteris susceptibles de contaminar els aliments cuinats o els que es consumeixen crus que ja estiguin nets.



COURE

3

- Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.

- Coeu els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi com a mínim als 75°C en el centre del producte. Qualleu bé les truites.

- Els rostits de carn i pollastre han d'arribar als 75°C en el centre de la peça. Assegureu-vos que els sucs són clars i no rosats.

- Reescalfeu bé el menjar. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.



Per què?

- La cocció elimina els bacteris perillosos dels aliments. Si no s'arriba a la temperatura adequada els bacteris sobreviuen.
- El reescalfament a temperatura suficient mata els bacteris que puguin haver-s'hi desenvolupat durant la conservació de l'aliment.

REFREDAR

4

- Prepareu els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, quan això no sigui possible, conserveu-los refrigerats.

- Refrigerareu, al més aviat possible, els aliments cuinats. No els mantingueu a temperatura ambient durant més de dues hores.

- Distribuiu el menjar en recipients petits per facilitar-ne el refredament.

- Descongeleu els aliments dins el frigorífic o al microones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

Per què?

- Alguns bacteris es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.

- Per sota dels 5°C i per sobre dels 65°C el creixement dels bacteris es retarda o s'atura.

