

QUÈ HE DE SABER PER PREPARAR ELS ALIMENTS DE FORMA SEGURA?

L'alimentació és vital per la salut però cal tenir en compte 3 idees bàsiques: la quantitat, la qualitat i la seguretat de l'aliment.

El manipulador d'aliments és la persona que toca els aliments envasats o no envasats, utilitza els equips i utensilis necessaris per a preparar-los, elaborar-los, conservar-los i guardar-los i està en contacte amb les superfícies on es fan aquestes accions

Les Bones pràctiques són aquelles mesures necessàries per a garantir que els aliments no faran mal a la persona a la qual van destinades formen part de l'àmbit de la « Seguretat alimentària»

Els aliments llestos per a consumir o els cuinats són rics amb aigua i nutrients això fa que siguin idonis per al creixement de microorganismes, si aquests ens emmalalteixen parlem de microorganismes patògens .

Els aliments es poden contaminar a partir d'aliments crus, dels manipuladors, de superfícies i estris bruts i d'animals com les mosques.

Una vegada l'aliment ja s'ha contaminat, si la temperatura es suau, els microorganismes creixen ràpidament agafant nivells perillosos per la salut.

Les toxiinfeccions alimentàries són aquelles malalties que agafem per al consum d'algun aliment contaminant , els símptomes són normalment digestius, com ara vòmits i diarrees, per exemple la salmonel·la. Generalment els símptomes de que hem emmalaltit apareixen entre les 2 i les 24 hores.

Sempre es pot REDUIR la contaminació i EVITAR la multiplicació dels microorganismes!

**Som
cuiNETES!**
FEM SALUT!



LES BONES PRÀCTIQUES
A CASA I AL RESTAURANT.
SIGUES CUINETES!



Més informació:
977 010 040
www.reus.cat



LES BONES PRÀCTIQUES
SÓN EL FUTUR DEL TEU NEGOCI,
SIGUES CUINETES!



A LA CUINA
LES BONES
PRÀCTIQUES
SÓN SALUT!

BONES PRÀCTIQUES!

Les 5 mesures



NETEJAR

- Netejar-se les mans abans de cada preparació d'aliments, després de preparar aliments crus, de tocar la brossa, d'anar al vàter, d'esternudar o tossir, de mocar-nos, de tocar bolques o diners i de tocar animals domèstics.
- Netejar i desinfectar les superfícies i estris que estan en contacte amb els aliments i tenint més cura si hem manipulat aliments com la carn, el peix, els ous i el pollastre. Les hem de protegir dels insectes i de les mascotes.

! Els 5 punts més bruts de la cuina són:

- Les esponges i fregalls
- Les piques
- Els draps de cuina
- Els cubells de brossa

I actualment, amb la incorporació de la tecnologia a les cuines, hi hem de sumar les pantalles tàctils!

- Rentar les fruites i hortalisses que es mengin crues, no són aliments de risc, però, poden aportar microorganismes patògens a la cuina si no hi ha una bona neteja.

! Amb un bon raig d'aigua de l'aixeta elimina les restes de terra, desinfecta, i torna a esbandir. Trosseja-les a l'últim moment.



MÉS CONSELLS PER NETEJAR FRUITES I VERDURES



SEPARAR

- Els aliments cuinats dels crus, i un cop nets no els barregis.
- Utilitzar diferents estris i parament per preparar els aliments, una taula de tall i un ganivet específic per tallar la carn, una per la verdura...
- A la nevera i al rebost cal conservar els aliments ben diferenciats i tapats, perquè no es contaminin entre ells.

! Els envasos que utilitzem per guardar els aliments han d'ésser de materials aptes per al consum alimentari.



COURE

- Els aliments s'han de coure bé, sobretot vigilar amb la carn, el peix, el pollastre i els ous.
- En reescalfar els aliments hem de tenir en compte que aquest estigui calent en el seu interior.
- Sabem que hem cuit o reescalfat adequadament un aliment quan ens hem d'esperar que es refredi una mica per poder-lo menjar, ja que si no ens cremem.

! 75°C és la temperatura de cocció que garanteix l'eliminació dels microorganismes que hi puguin haver en l'aliment.



REFREDAR

- Els aliments cuinats no es poden tenir fora de la nevera més de dues hores.
- Els aliments s'haurien de preparar sempre poc abans de consumir-los i si això no és possible, cal conservar-los refrigerats.
- Els aliments sempre s'han de descongelar dins la nevera o al microones, procureu no fer-ho a temperatura ambient. Això implica organització dels àpats.
- Per refredar un aliment amb més rapidesa els professionals fan servir els abatadors de temperatura, a casa podem fraccionar l'aliment en recipients petits.

! Per sota els 5°C el creixement dels microorganismes es retarda o s'atura!

**Som
cuiNETES!
FEM SALUT!**

UTILITZAR AIGUA SEGURA

Aigua segura és la que està tractada i cal utilitzar-la per:

- Rentar la fruita i les verdures,
- Afegir als aliments,
- Preparar les begudes,
- Fabricar gel,
- Netejar les mans, els estris, superfícies i equipament de la cuina.

TAULA DE TEMPERATURES SEGURES A LA CUINA PER ALIMENTS PERIBLES

| ETAPA | COMPROVACIÓ | TEMPERATURA SEGURA |
|---|---|---|
| Recepció | Sempre que es comprin/rebin aliments peribles | 0°C a 5°C per aliments refrigerats -22°C a -18°C per aliments congelats |
| Emmagatzematge Refrigerat Expositor refrigerat Congelat | Professionals: diàriament Particulars: amb la freqüència que es consideri, s'aconsella una vegada a la setmana | 0°C a 5°C 0°C a 5°C -18°C o menys |
| Descongelació | Sempre que es descongelin aliments | 0°C a 5°C |
| Cuinar | Sempre que es cuinin aliments | Temperatura mínima 70°C durant 2 minuts en el centre. A casa de forma natural sabem que s'ha agafat aquesta temperatura perquè no ens ho podem menjar, ens cremem. |
| Refredar | Sempre que calgui refredar-los | Professionals: el mínim és baixar a 10°C i si pot ser a 5°C en 90 minuts. A casa: fraccionar l'aliment perquè es refredi en 90 minuts. |
| Recalentar | Sempre que calgui recalentar-los | Temperatura mínima 70°C durant 2 minuts en el centre. A casa de forma natural sabem que s'ha agafat aquesta temperatura perquè no ens ho podem menjar, ens cremem. |
| Manteniment en calent | Sovint, mentre estem mantenint l'aliment en calent | Temperatura mínima 65°C durant 2 minuts en el centre. |
| Manteniment en fred | Sovint, mentre estem mantenint l'aliment en fred | 0°C a 5°C |

Ref. El libro negro de la seguridad alimentaria en la cocina, de Félix Martín García

RECORDA!

En alimentació «qualitat» no és sinònim de «seguretat». Un aliment pot tenir un bon aspecte, però no significa que sigui segur. Les bones pràctiques ens allunyen del perill. Cal netejar tan el que es veu com el que no es veu i mai s'ha de fer mentre estem preparant aliments. Fixa't amb la caducitat i/o consum preferent i planifica; és una bona pràctica de Seguretat Alimentària i no malbaratem els aliments.