

Aliments segurs, aliments saludables

L'alimentació és un dels factors determinants per a la salut de les persones i, per tant, tenir la seguretat que els aliments no suposen una amenaça és una qüestió fonamental. L'any 2003 es va crear l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària [ACSA], dins l'Agència de Salut Pública de Catalunya [ASPCAT], amb la finalitat de garantir el màxim grau de seguretat alimentària a la població de Catalunya.

Tot i l'actuació de les autoritats competents, també des de casa hem de ser curosos i portar a terme bones pràctiques d'higiene, conservació i preparació dels aliments.



Seguretat alimentària a casa

En l'àmbit domèstic, seguir les 4 normes bàsiques d'higiene alimentària, durant la preparació i conservació dels menjars, ajuda a garantir que aquests siguin segurs i evitar toxiinfeccions alimentàries.

Netejar

- Rentar-se les mans tan-tes vegades com sigui necessari: abans de preparar aliments, després de manipular aliments crus o de manipular diners o escombraries, d'anar al lavabo, esternudar, tossir, etc.
- Netejar superfícies i estris, especialment després de manipular aliments crus.
- Rentar bé fruites i hortalises, sobretot si es mengen crues.

Separar

- Evitar el contacte dels aliments crus amb els cuinats i no utilitzar mai els mateixos estris per a la seva preparació.
- A la nevera, conservar ali-

ments crus i cuinats en recipients separats i ben tapats, per evitar la contaminació entre ells.

Coure

- Coure suficientment els aliments, sobretot carns, pollastre, ous i peix. L'aliment ha d'arribar als 75°C al centre de la peça per evitar carns poc fetes, truites poc quallades, etc.
- Reescal·lar bé el menjar. Si s'utilitzen sobres de dies anteriors, s'ha d'escalfar assegurant que tot l'aliment o el plat arriba a la temperatura adequada, per assegurar l'eliminació dels microorganismes i les seves toxines.
- Si es reescalfa en microones fer-ho en diverses vegades, traient el plat, remenant el seu contingut i tornant-lo a posar per assegurar una bona temperatura a tot el contingut.

Refredar

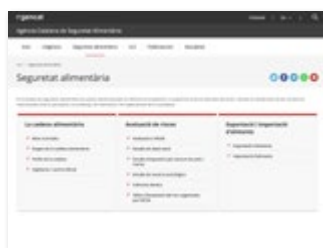
- Refrigerar al més aviat pos-

A l'estiu cal extreure les mesures. Les elevades temperatures i el temps transcorregut entre que es prepara el menjar i es consumeix poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària

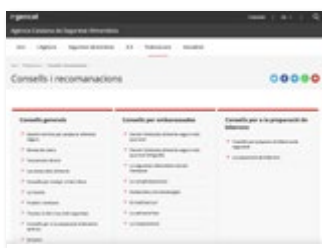
sible els aliments cuinats i no deixar-los a temperatura ambient més de 2 hores.

- Deixar refredar abans de ficar-los a la nevera, mai quan estiguin calents doncs augmentaríem la temperatura interior, posant en perill la resta d'aliments.
- Congelar sempre els aliments el més frescos possible. Si no els hem de consumir, millor congelar que no deixar que s'apropin a la seva data de caducitat.
- Descongelar a la nevera o al microones, mai a temperatura ambient.
- No tornar a congelar un aliment prèviament descongelat. Consumir-lo al més aviat possible.

Enllaços d'interès



<https://acsa.gencat.cat/ca>
Secció -> Seguretat alimentària



<https://acsa.gencat.cat/ca>
Secció -> Publicacions -> Consells



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Alimentació