

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE

**La manipulació  
casolana dels  
aliments**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## La manipulació casolana dels aliments

Una de les maneres de cuidar la nostra salut, a part de triar bé els aliments, és manipular-los adequadament, per **evitar el risc de toxiinfeccions alimentàries** derivades d'una mala cocció o d'una higiene insuficient.

## Per tal de prevenir intoxicacions cal prendre mesures higièniques bàsiques.

- 1. Neteja de les mans, superfícies i aliments.** Amb aigua calenta i sabó desinfectant, els aliments que s'han de prendre crus cal netejar-los a consciència –o fins i tot amb unes gotes de lleixiu alimentari–. Quan comencem a preparar-los i cada cop que canviem d'aliment.
- 2. No trencar la cadena del fred.** S'ha de tenir en compte que la temperatura de risc –es multipliquen els microbis– va dels 10 als 60 °C. Per tant, o bé tenim els aliments a la nevera o els mantenim ben calents fins a l'hora del menjar-los; cal descongelar-los sempre a la nevera. Convé anar a comprar amb una bossa isoterma i deixar per al final els aliments frescos i congelats.
- 3. Cuinar bé els aliments,** a una temperatura òptima ( $> 75\text{ °C}$ ) i consumir-los al més ràpidament possible.
- 4. Anar amb molta cura amb els aliments de més risc:** ous, carn picada, conserves i salses preparades, i aliments crus. Podem afegir suc de llimona o vinagre a les salses i al peix per frenar la multiplicació bacteriana i congelar prèviament els aliments que tenim intenció de servir una mica crus. Es recomana utilitzar estris específics per a cada aliment, per tal d'evitar la contaminació creuada (un ganivet per al peix, un per a la verdura i un altre de diferent per a la carn).

## Guió per seguir quan ens posem a la cuina

---

1. Ens hem de treure joies i complements, recollir-nos el cabell, posar-nos un davantal net i rentar-nos les mans fins al colze.
2. Hem de rentar i preparar els diferents aliments amb diferents estris (fusta de tallar i ganivet exclusiu per a cada aliment) i coure'ls a temperatura i temps suficients per destruir possibles microbis.
3. Hem de servir directament o deixar reposar 20 minuts com a màxim, i refrigerar o congelar.
4. Els aliments que hem de menjar crus es poden preparar al principi i després tapar-los i refrigerar-los fins a l'hora del consum o bé al final, un cop hàgim netejat i desinfectat la cuina per evitar contaminacions.

## Exemple d'ordre de la compra

---

1. Productes de neteja i higiene.
2. Llaunes, begudes, oli i productes de rebost.
3. Verdura i fruita.
4. Lactis i ous.
5. Carn i peix.
6. Congelats.

## Exemple de menú

Exemple de menú higiènicament segur	
ESMORZAR	1 fruita + torrades amb oli + te o cafè amb llet.
MIG MATÍ	1 grapat de fruits secs.
DINAR	Espàrrecs de llauna amb tonyina + 1 plat de llegums guisat amb verdures i trossets de carn + fruita del temps.
BERENAR	1 tassa de llet amb galetes, o pa amb xocolata, o 1 plàtan.
SOPAR	Crema de verdures + filets primets de pollastre a la planxa + iogurt.

## Preguntes i respostes

### Si compro la maionesa de pot puc estar més tranquil?

No, igualment hem de tenir cura en manipular-la, sempre amb una cullera neta i guardar-la de seguida a la nevera.

### M'agraden el peix i la carn poc fets...

En aquest cas és millor congelar-los abans i menjar-los de seguida que els hàgim cuinat, el peix amb un bon raig de llimona.

### Quines són les salses més segures per a les amanides?

Les vinagretes a base d'oli, vinagre i mostassa.

## Has de saber que

- La manera més segura de consumir un aliment cuinat és immediatament després de la preparació. Si no és així, cal refredar-lo al més ràpidament possible (sempre en un període inferior a 2 hores).
- Els aliments de risc són més perillosos a l'estiu, per l'augment de la temperatura ambient, que afavoreix que es multipliquin més ràpidament els bacteris. És el cas dels ous, les salses, el marisc i el peix cru.
- La manca d'higiene corporal i de les superfícies de treball és l'aspecte que més es relaciona amb les toxiinfeccions alimentàries.

