

## 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 microorganismes, 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)

Per ampliar la informació:  
[acsa@gencat.cat](mailto:acsa@gencat.cat)

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# QUATRE NORMES PER PREPARAR ALIMENTS SEGURS

netejar

separar

coure

refredar



# 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 microorganismes perillosos causants de malalties de transmissió alimentària.
- A través de les mans, els draps i altres estris de cuina podem escampar aquests microorganismes 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 microorganismes 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 microorganismes perillosos dels aliments. Si no s'arriba a la temperatura adequada els microorganismes sobreviuen.
- El reescalfament a temperatura suficient mata els microorganismes 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.
- Refrigereu, 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 microorganismes 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 microorganismes es retarda o s'atura.

