

# PREPARAR ALIMENTS SEGURS



Les toxiinfeccions són malalties transmeses pels aliments. Per prevenir-les és necessari respectar unes normes d'higiene.

## NETEJAR

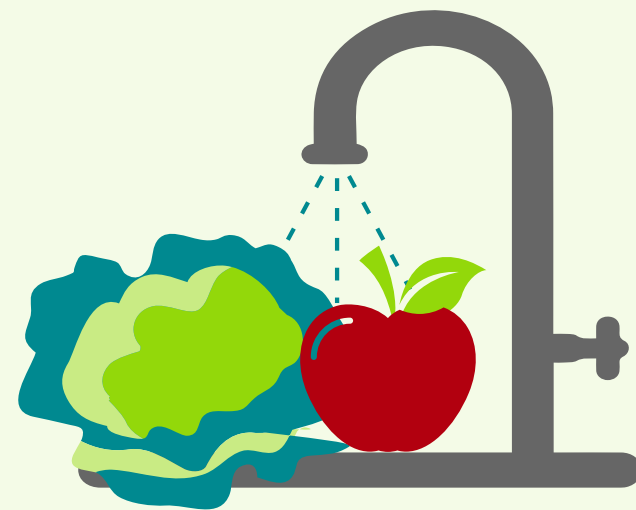
Els aliments poden transmetre microorganismes perillosos.



Rentau estris i taules amb aigua calenta i sabó després de preparar cada aliment i abans de manipular el següent.



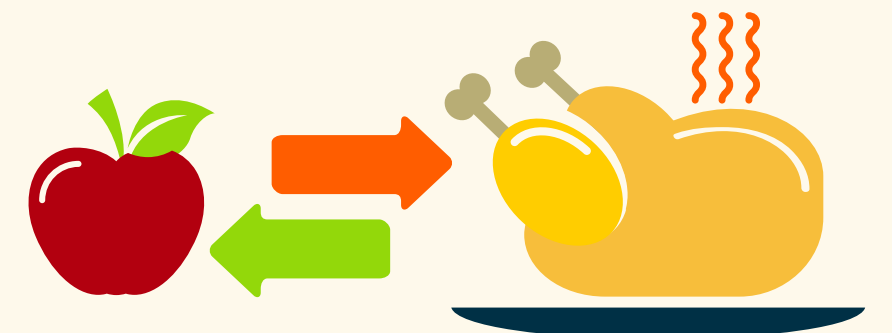
Rentau-vos les mans amb aigua tèbia i sabó abans i després de manipular aliments i després d'usar el bany i d'estar amb infants o mascotes.



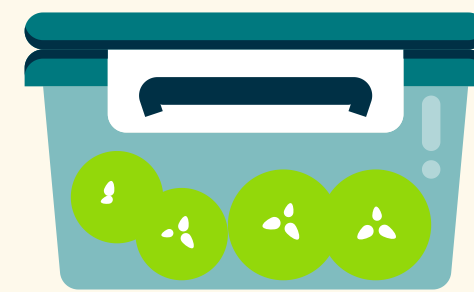
Rentau les fruites i verdures fresques en aigua corrent de l'aixeta, encara que la pell no s'hagi de menjar.

## SEPARAR

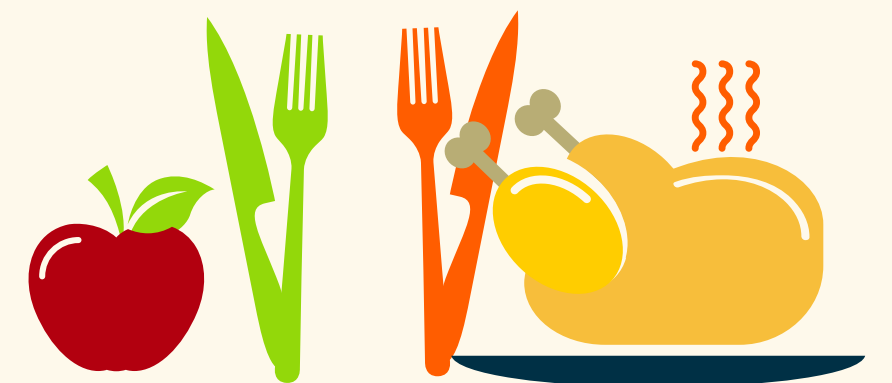
Els aliments crus poden contaminar els aliments cuinats. La contaminació d'aliments crus s'elimina cuinant correctament.



Separau aliments crus d'aliments cuinats.



A la gelera, emmagatzemau els aliments en recipients tancats.

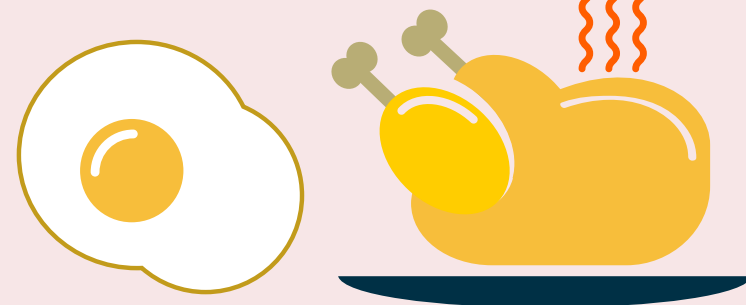


Utilitzau estris de cuina diferents per a aliments crus i per a aliments cuinats.

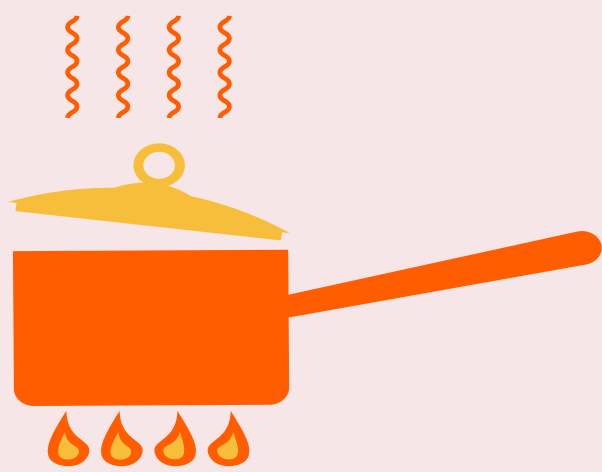
## CUINAR

Si es cuina correctament, s'eliminen els microorganismes perillosos.

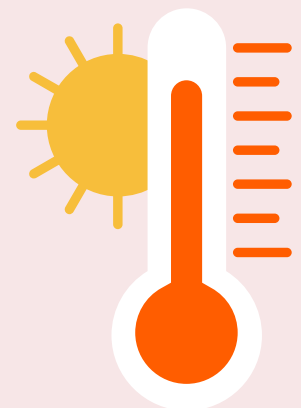
**+75°C**



Els menjars més susceptibles de contaminar són el pollastre i els ous. S'han d'assolir els 75 °C a l'interior de la peça durant la cocció.



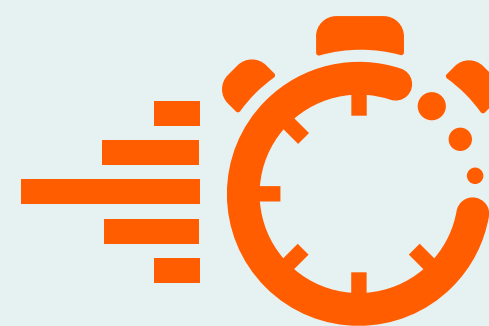
Cuinau bé els aliments, especialment els d'origen animal: carn, peix i ous.



Reescalfau els aliments a temperatura suficient per destruir els microorganismes que puguin haver crescut durant l'emmagatzematge.

## REFREDAR

Els microorganismes es multipliquen ràpidament a temperatura ambient.



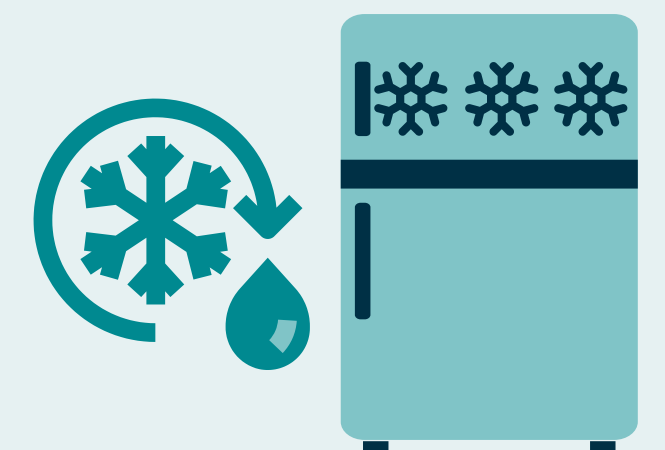
L'ideal és consumir els aliments just després d'elaborar-los.



Si no és possible, abans de dues hores s'han d'introduir a la gelera.



Els aliments es refrigeren més bé en recipients petits.



No descongeleu a temperatura ambient. Val més fer-ho dins la gelera.



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - [www.seguretatalimentaria.caib.es](http://www.seguretatalimentaria.caib.es)

