

Compte amb els aliments

Durant l'estiu es consumeixen més productes crus. **La calor afavoreix la proliferació de gèrmens en els aliments.** Per això, cal intensificar les mesures preventives, ja que en aquesta època augmenta el risc de contraure **toxiinfeccions alimentàries.**

Amb l'arribada de les altes temperatures i de la calor, augmenta la incidència d'intoxicacions alimentàries. Una de les més freqüents durant els mesos d'estiu és la salmonel·losi. Però no és l'única. També s'incrementen els casos d'intoxicacions provocades per *Listeria monocytogenes* o *Escherichia coli*.

Els aliments s'han de manipular amb especial cura a l'estiu per prevenir les temudes intoxicacions alimentàries. Per què augmenten, durant aquesta època de l'any? La resposta podria ser doble. D'una banda, perquè les causes naturals així ho afavoreixen, és a dir, els bacteris,

que es troben a terra, a l'aire i a l'aigua, creixen més ràpid els mesos de calor, ja que les temperatures així ho propicien. D'altra banda, hi ha una major tendència a menjar fora de casa (barbacoes, pícnic...), on els controls de seguretat no són els mateixos que en una cuina domèstica, bars o restaurants.

També es produeix una certa relaxació de les pautes més bàsiques de manipulació d'aliments. Així, **els principals errors que es cometem i que fan que augmenti el risc d'intoxicació** són mantenir temperatures inadequades de conservació, coure de manera insuficient els aliments o una higiene incorrecta. Si bé molts dels casos d'intoxicació alimentària estan causats per bacteris presents durant tot l'any, com la *Salmonella*, *E. coli*, *Campylobacter* i *Listeria*, aquests són bacteris que creixen més ràpid a temperatures més càlides.



VI.1-06/2016





10

CONSELLS

per a evitar les intoxicacions alimentàries a l'estiu



1

Consumir aliments tractats de manera higiènica, evitar el consum de llet crua i assegurar-se que la carn i el peix s'han mantingut a temperatures de refrigeració o congelació adequades.

2

Coure bé els aliments ja que la calor actua d'higienitzant i destrueix els microorganismes.

3

No deixar els aliments cuinats a temperatura ambient. Si no es consumeixen de seguida, han de mantenir-se sota l'acció de la calor (per sobre de 60° C) o del fred (menys de 7° C).

4

No trencar la cadena de fred.

5

Evitar el contacte entre els aliments crus i els cuinats.

6

Impedir que els aliments entrin en **contacte amb insectes o animals de companyia**, ja que poden ser portadors de patògens.

7

Consumir els aliments immediatament després de ser cuinats.

8

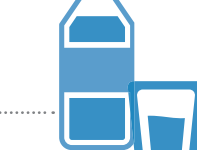
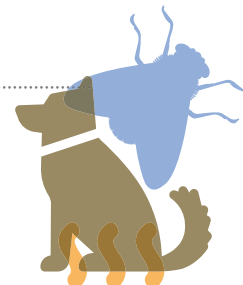
El manipulador ha de mantenir una higiene adequada (rentat de mans, d'estrís, de draps i manipulació d'escombraries).

9

Utilitzar exclusivament aigua potable.

10

Un aliment cuinat és un aliment higienitzat.



VI.1.-06/2016



ESTIU RESPONSABLE

MUNIO DE MUTUES

