

# Atenció 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 a prevenir les temudes intoxicacions alimentàries. Per què augmenten, durant aquesta època de l'any? La resposta podria ser doble. Per 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. Per altra banda, hi ha més 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 cometen i que fan que augmente 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.

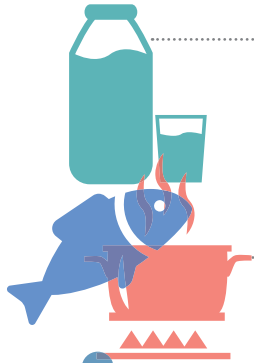




# 10

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 cuits a temperatura ambient**. Si no es consumeixen de seguida, han de mantenir-se sota l'acció de calor (per sobre de 60° C) o de fred (menys de 7° C).

### 4

**No trencar la cadena de fred**.

### 5

**Evitar el contacte entre els aliments crus i els cuits**.

### 6

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

### 7

**Consumir els aliments immediatament després de ser cuits**.

### 8

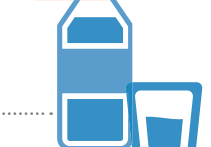
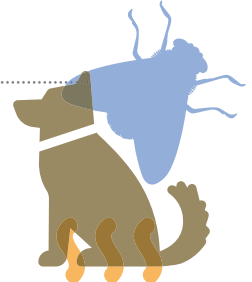
**El manipulador ha de mantenir una higiene adequada** (amb les mans, els utensilis, els draps i la manipulació de deixalles nets).

### 9

**Utilitzar exclusivament aigua potable**.

### 10

**Un aliment cuit és un aliment higienitzat**.



ESTIU RESPONSABLE

MUNIÓN DE MUTUAS

