GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Consells de Seguretat Alimentària a l'estiu.

+ Notícies | 05/08/2009 | 11:58

És necessari que els aliments peribles estiguin emmagatzemats adequadament en frigorífics, vitrines de refrigeració...

Els mesos d'estiu constitueixen una època especialment crítica, atès que les altes temperatures afavoreixen el desenvolupament de microorganismes. Les malalties de transmissió alimentària, també conegudes com "toxiinfeccions alimentàries" són aquelles patologies que es produeixen per la ingestió d'aliments contaminats amb agents biològics o les seves toxines.

Aquests processos estan causats per la ingestió de diferents formes vitals de bacteris, virus o altres paràsits. Així, la malaltia pot estar causada per la ingestió de bacteris o virus vehiculats en l'aliment (infecció), per toxines produïdes per aquelles formades prèviament en l'aliment (intoxicació) o per formes parasitàries en fases concretes del seu cicle evolutiu (infestació).

Perquè es produeixi la intoxicació alimentària, deuen concórrer dues fallades:

-que el germen arribi a l'aliment.

-que es multipliqui en aquest aliment, per un emmagatzematge a temperatura incorrecta, durant un temps excessiu. La temperatura del cos humà, 36º - 37ºC, és la temperatura ideal per al seu creixement, encara que les possibilitats de desenvolupament dels gèrmens es troben entre els 10 i 60º C. Si no es manté sota condicions de fred, com més temps passa des de la preparació d'un aliment fins al seu consum, majors són les possibilitats de contaminació que existeixen. Per tot això, la millor recomanació per a evitar que proliferin els gèrmens és preparar i servir l'aliment immediatament.

Els estudis de les malalties transmeses per aliments assenyalen com responsables els factors següents:

-temperatura inadequada en la conservació.
-manipulacions incorrectes.
-cocció insuficient.
-falta de neteja.

Per aquest motiu, es recomana l'observació de les següents normes, basades en les Regles de l'Organització Mundial de la Salut per a la preparació higiènica dels aliments. L'adopció d'aquestes senzilles precaucions en cadascuna de les etapes, evitarà nombroses malalties provocades per una inadequada manipulació o conservació dels aliments.

1.- Compra d'aliments

És important vigilar les condicions de presentació dels productes si volem estar assegurances de la seva qualitat, higiene i valor nutritiu.

Entre els aspectes a tenir en compte, es pot destacar:

-Triar els establiments on es compren aliments per:

--La higiene de les seves instal·lacions.

--La correcta manipulació dels aliments per part dels professionals que els atenen.

--El respecte a les condicions d'exposició, venda i conservació de cada producte. En aquest sentit, és essencial el manteniment de la cadena de fred en aquells aliments que ho requereixin (carns, peixos i productes de rebosteria han d'estar refrigerats o congelats).

-Comprovar que l'envàs del producte estigui en perfectes condicions i rebutjar aquells que estiguin abonyegats, bombats, oxidats o deteriorats. A més, no s'han d'adquirir productes que presentin una olor estranya o estiguin descolorits, així com ous rajats o bruts.

-És necessari que els aliments peribles estiguin emmagatzemats adequadament en frigorífics, vitrines de refrigeració o congeladors.

-Comprar només en establiments autoritzats. Rebutjar la venda ambulant.

-Cal establir una seqüència de compra en funció del tipus d'aliment. Els no peribles s'han d'adquirir en primer lloc, després els aliments frescos i finalment els congelats. Si no es preveu l'arribada a casa en un temps curt, els aliments congelats s'han de transportar en una borsa isotèrmica.

-No dur en la mateixa borsa aliments i productes de drogueria (neteja i desinfecció) ja que poden ser tòxics.

2.- Emmagatzematge d'aliments
Un correcte emmagatzematge dels aliments és essencial per a reduir el risc d'intoxicacions alimentàries..

L'ordre a l'hora de guardar d'aliments a l'arribar a casa ha de ser en primer lloc, els congelats; a continuació, els frescos peribles i finalment, els no peribles. Els aliments han de guardar-se conforme a la seva categoria en el lloc que asseguri la temperatura més adequada per a cada tipus de producte, seguint, si les hi ha, les instruccions que figurin en el seu envàs. Com norma general, s'han de col·locar sempre de manera que l'aire circuli al seu al voltant.

Cal llegir sempre les etiquetes on s'indiquen les condicions especials, si les hagués, en les quals cal conservar els aliments. Molts productes que no necessiten ser conservats en frigorífic poden necessitar-lo una vegada oberts els envasos que els protegeixen.

Els aliments no peribles es conserven en el rebost, que haurà d'estar neta, airejada i ordenada. Els productes es col·locaran en prestatges separats del sòl i s'evitaran riscos com caigudes, cops, humitat o calor.

Així mateix, és convenient no emmagatzemar en espais pròxims menjar humà i animal, ni articles de neteja.

Convé establir també una rotació de productes que permeti consumir els anteriors abans d'usar els aliments acabats de comprar.

Respecte als aliments refrigerats, abans d'introduir-los en el frigorífic hem de tenir en compte:

-Han de consumir-se aquells productes congelats que a l'arribar a casa s'han descongelat (mai tornar a congelar-los).

-Si es prepara aliment per a diversos dies, cal separar-lo en porcions petites i congelar-los ràpidament.

-No introduir aliments calents en el frigorífic.
-Cuidar la neteja i ordre en la col·locació dels aliments: Protegir-los amb paper d'alumini o plàstic d'ús alimentari o usar recipients adequats per a evitar que es oxidin, ressequin o rebin o transmetin olors.

-Separar en el frigorífic els aliments crus dels bullits, per a això és més convenient situar els bullits en les baldes superiors i els crus en les inferiors, per a evitar degotejos.

-Aprofitar els espais sense amuntonar els aliments, afavorint la circulació de l'aire entre ells.

-No introduir en el frigorífic les llandes de conserves amb restes del producte sobrant.

S'han de guardar en recipients de plàstic o vidre de grandària adequada al volum de l'aliment, mantenint-lo cobert.

3.- Bones pràctiques en la cuina
La persona que manipuli aliments ha d'observar unes estrictes pràctiques higièniques. És imprescindible que tingui les mans sempre netes, que les renti cada vegada que faci falta i sempre que faci ús del servei.

És molt important també fer la neteja de la cuina diàriament, posant especial cura a emmagatzemar les escombraries en recipients llisos, que permetin rentar-se i tancats, que estiguin allunyats dels aliments.

El maneig inadequat dels aliments pot ocasionar la seva contaminació per gèrmens a través de:
-Mans i ungles brutes.

-Tossir i esternudar sobre ells.

-Contacte amb mans sense rentar després d'utilitzar l'excusat.

-Contacte amb mans sense rentar després d'haver tocat aliments crus.

-Panys o utensilis bruts, pols, terra, etc.
-Aigualeix, si no és potable.

-Insectes, que al posar-se sobre aliments sense tapar, poden contaminar-los.

Els aliments poden estar contaminats per microorganismes, pel que si es cuinen bé, aquests microorganismes poden ser destruïts per la calor. La temperatura a la qual ha de sotmetre's l'aliment ha de ser prou alta perquè arribi a un mínim de 70º C en el centre del producte.

Un aliment cuinat pot tornar a contaminar-se per contacte amb els aliments crus o amb objectes

que hagin estat en contacte anteriorment amb un aliment cru (ganivets, taules, superfícies, draps, etc.). El drap de cuina o la baieta pot ser un excel·lent vehicle de contaminació, pel que és preferible usar paper de cuina.

Així mateix, han de tenir-se en compte després d'haver estat refrigerat o congelat un producte:
-Un aliment descongelat ha des cuinat o consumit com més aviat millor (les demores importants donen temps als bacteris a reproduir-se).

-És aconsellable que el procés de descongelat es faci en el frigorífic durant la nit anterior a la preparació. Si no pot ser, utilitzi el microones seguint les recomanacions oportunes.

Altres consideracions d'interès són les següents:
-Si es preparen maioneses o salses a casa, haurien de consumir-se immediatament, no aprofitar les sobres i conservar-lo en fred.
-Si s'opta per rentar els ous abans d'utilitzar-los, ja que aquests tenen restes de brutícia, s'ha de fer immediatament abans del seu ús.

-No cal deixar mai els aliments cuinats a temperatura ambient. Els aliments que no puguin ser consumits immediatament o les sobres que es vulguin guardar, han de mantenir-se sota l'acció de la calor, per sobre de 60º C, o del fred, a 7º C com a màxim.

-Si consumeix peix cru a casa (marinat, en vinagre, etc.), faci'l després d'haver-lo mantingut congelat durant diversos dies (per a destruir els possibles paràsits).

-No sempre és possible aprofitar sobres d'un menjar anterior, però si decideix fer-lo, calent aquestes sobres a la temperatura màxima abans de consumir-lo.

-Els animals poden ser portadors de gèrmens patògens i paràsits que originen malalties de transmissió alimentària, pel que cal mantenir els aliments fora de l'abast d'insectes, rosegadors i animals de companyia.

-L'aigua potable no és només imprescindible per a beure, sinó també per a preparar els aliments. Per aquest motiu, ha de procedir exclusivament d'aigües envasades o aigües de la xarxa pública de distribució en la població. No s'ha de beure ni usar aigua procedent de pous que no estigui potabilitzada.

-En bars, cafeteries, restaurants, etc., tots els aliments han d'estar protegits per vitrines i conservats en condicions sanitàries adequades i refrigerats sempre que calgui. Aquestes mesures han de ser exigides pel consumidor i quan s'observi que no es compleixen, els aliments han de ser rebutjats. No consumir aliments peribles que estiguin exposats a temperatura ambient

En resum, podem destacar que en èpoques de calor convé extremar les mesures higièniques en la manipulació dels aliments per a prevenir intoxicacions alimentàries produïdes per gèrmens:
-Consuma exclusivament aigua potable. Utilitzi només aigua potable per a fer gel.
-Renti adequadament les fruites i hortalisses que vagi a consumir crues.
-No interrompi la cadena de fred.
-Respecti les dates de caducitat.
-Rebutgi els envasos bombats, oxidats o deteriorats.

Autor: Jesus_D
Jesus_D

https://gironanoticies.com/noticia/14064-consells-de-seguretat-alimentaria-a-lestiu.htm