

 Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana

Amb el suport de:

 **GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Plaça Baró de Cortes, s/n
(Mercat Russafa Interior, 2^a Planta)
46006, València



info@uniodeconsumidors.org



www.uniodeconsumidors.org




96 373 71 61



La seguretat alimentària, **A LES TEUES MANS**



Campanya d'informació i sensibilització
en matèria de seguretat alimentària
i higiene d'aliments

 Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana

 **GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

Què és la higiene alimentària?

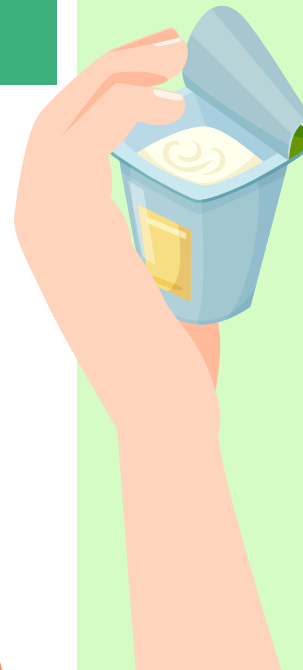
La higiene alimentària es defineix, segons l'Organització Mundial de la Salut, com "el conjunt de condicions i mesures que han d'estar presents en totes les etapes de producció, emmagatzematge, transformació, transport, conservació i cuinat domèstic de l'aliment, per a garantir la salubritat dels aliments".

Quan els aliments no són manipulats adequadament, poden contaminar-se i transmetre microorganismes, com bacteris, fongs i paràsits. Una altra font de malalties és el maneig inadequat de productes químics com els insecticides, herbicides, detergents o altres tòxics, que poden contaminar els aliments.

Entre la ciutadania està bastant estesa la idea que els problemes derivats de la manipulació dels aliments se circumscriu a l'àmbit industrial i hostaler. Les dades demostren que no és així i que **un percentatge d'intoxicacions alimentàries tenen el seu origen en la llar.**

És necessari que la ciutadania entenga que per a aconseguir una higiene correcta en la manipulació dels aliments, cal començar amb unes normes a seguir quan comprem, després quan emmagatzemem els aliments, posteriorment en el seu cuinat i/o consum i finalment en l'emmagatzematge d'aliments ja cuinats, tant si es congelen o no, i el seu posterior consum.

El consumidor ha de saber triar i reconèixer la qualitat dels aliments, a més de com conservar-los i manipular-los adequadament per a evitar contaminacions i pèrdues de qualitat. Amb això, l'etiquetatge és la informació que obligatòriament ha de portar tot aliment.



Consells

- 1 **Llavar les mans amb aigua i sabó** abans de preparar els aliments, abans de menjar i després d'anar al bany.
- 2 És igualment important **evitar la compra i consum d'aliments en establiments que no complisquen amb les normes bàsiques d'higiene.**
- 3 **Consumir aliments ben cuits**, sobretot el peix i les carns roges i blanques.
- 4 És necessari **llavar bé els utensilis i qualsevol superfície** on es preparen aliments, abans i després de la seua manipulació.
- 5 **Utilitzar l'aigua potable** prèviament bullida per a preparar els aliments.
- 6 **Els desaprofitaments han de col·locar-se en bosses de plàstic** i després depositar-los en espais apropiats fora de l'àrea de la preparació dels aliments.
- 7 Abans de l'adquisició o compra dels aliments processats, empaquetats o envasats **han de revisar-se en l'etiqueta la data de la seua elaboració, expedició, així com la data de venciment.** És important no consumir aliments amb dates vençudes perquè podrien ser causa de malalties alimentàries greus.

Característiques de l'ambient:

- 1 El lloc o ambient on es preparen els aliments han de ser ventilats i amb il·luminació adequada.
- 2 L'espai ha de ser segur i organitzat, per la qual cosa s'ha de mantenir els materials de neteja, com a detergents i desinfectants, ben guardats i allunyats del lloc on es manipulen i prepararan aliments.
- 3 És indispensable mantenir la neteja amb aigua i sabó i practicar la condícia diària de l'aigüera, les taules, claus d'aixetes, superfície de treball, així com dels pisos i les parets.
- 4 Llavar els utensilis amb aigua i sabó cada vegada que siguen utilitzats i guardar-los en llocs protegits i assegurances d'insectes, rosegadors i pols.
- 5 Els utensilis que són usats per a provar les preparacions han de ser llavats abans d'usar-los novament.

