

L'ASSIGNATURA DE LA TEUA CUINA

Seguretat alimentària per a jòvens i estudiants



Amb el suport de:



Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat

ESTÀS LLEST PER A APROVAR L'ASSIGNATURA MÉS IMPORTANT DE LA VIDA INDEPENDENT?

Començar a viure en un pis compartit o en una residència significa prendre decisions cada dia sobre què comprar, com conservar els aliments i com cuinar-los de manera segura. Xicotets hàbits poden marcar una gran diferència en la teua **salut**, en la teua **economia** i en l'impacte que tens sobre el **medi ambient**.

Convertix la seguretat alimentària en una assignatura pràctica i supera els crèdits necessaris del teu dia a dia.

Perquè cuinar bé, també és cuinar segur.



ELS TEUS CRÈDITS EN LA CUINA

01.

CONSERVACIÓ CORRECTA DELS ALIMENTS

Saber **on i com guardar** cada aliment ajuda a mantindre la seua **frescor durant més temps** i reduïx el risc que es desbarate abans de consumir-lo.

02.

TEMPERATURES SEGURES

El **fred i la calor** són els teus millors aliats per a evitar que els **microorganismes** es multipliquen. Mantindre la **nevera i el congelador a la temperatura adequada** és un hàbit essencial.

03.

HIGIENE EN LA CUINA

Llavar-se les mans, netejar les superfícies i utilitzar utensilis nets són gestos senzills que prevenen moltes intoxicacions alimentàries.

04.

CONTAMINACIÓ CREUADA

Els **aliments crus i els cuinats** no han d'entrar en contacte. Separar-los correctament evita que **bacteris i altres microorganismes** passen d'uns aliments a uns altres.

CADA HÀBIT COMPTE PER A PROTEGIR LA TEUA SALUT I LA DELS QUI VIUEN AMB TU

ELS RISCOS QUE NO ES VEUEN

Molts dels perills en la cuina són invisibles, però poden afectar la teua salut.



Llavar el pollastre cru pot esguitar bacteris per l'aigüera, la placa de cocció i els utensilis.



Utilitzar la mateixa taula per a tallar carn i verdures pot provocar contaminació creuada.



Deixar aliments cuinats diverses hores a **temperatura ambient** afavorix el creixement de microorganismes.

Conèixer com es propaguen els bacteris és la millor manera de previndre intoxicacions alimentàries i cuinar amb confiança.



LA TEUA NEVERA, LA TEUA MILLOR ALIADA

La nevera no és només un lloc per a guardar la compra: és un **mapa de temperatures**.

Organitzar correctament el frigorífic et permet:

- ✓ **Conservar millor els aliments.**
- ✓ **Allargar la seua vida útil.**
- ✓ **Reducir el desaprofitament alimentari.**
- ✓ **Estalviar diners evitant que el menjar es desbarate.**

Col·locar cada aliment en la zona adequada ajuda a mantindre la cadena de fred i millora la seguretat alimentària a casa.

CUIDA LA TEUA SALUT I TAMBÉ LA TEUA BUTXACA

La seguretat alimentària i la sostenibilitat van de bracet. Consumir de manera intel·ligent significa aprofitar millor els aliments i malgastar menys.

Aprén a distingir **dos dates importants**:

Entendre esta diferència t'ajuda a evitar tirar menjar innecessàriament, protegir el medi ambient i cuidar el teu pressupost mensual.

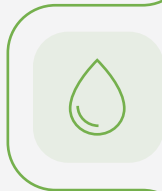
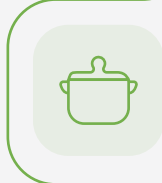
Aprovar l'assignatura de la teua cuina és aprendre hàbits que t'acompanyaran tota la vida: **menjar de manera segura, estalviar i cuidar de tu i dels qui t'envolten**.

DATA DE CADUCITAT

Indica el moment fins al qual un aliment pot consumir-se de manera segura. Una vegada superada, no es recomana consumir-ho.

DATA DE CONSUM PREFERENT

Assenyalta fins quan l'aliment manté les seues propietats de qualitat (sabor, textura o aroma), però pot continuar sent segur si s'ha conservat correctament.



Unió de
Consumidors de la
Comunitat Valenciana



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



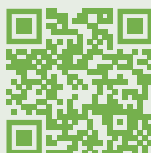
info@uniodeconsumidors.org



www.uniodeconsumidors.org



963 73 71 61



Més informació

Escaneja el codi QR i
visita la nostra web

Amb el suport de:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat