

LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS EN EL DOMICILI

El professional d'atenció directa té entre les seves tasques la correcta **conservació dels productes** per al seu consum en el domicili.

Per a preservar les salut de l'usuari/a a el qual cuida, ha de conèixer els **sistemes i mètodes de conservació** més adequats i **emmagatzemar els productes** en funció d'una sèrie de recomanacions.

LA CONSERVACIÓ DELS DIFERENTS TIPUS D'ALIMENTS

Cada aliment té uns requeriments específics de conservació que és necessari conèixer, perquè condicionarà la manera de realitzar la compra i el seu emmagatzematge:

- **Fruites i hortalisses**
- **Carns i peixos**
- **Lactis i ous**
- **Cereals i fruita seca**



LA CONSERVACIÓ DE LES FRUITES I HORTALISSES

La compra de fruita i verdura ha de realitzar-se en petites quantitats ja que són productes peribles.

Les fruites que no s'hagin de consumir el mateix dia les guardarem a la nevera i les anirem posant en un bol a mida que les anem necessitant.

Les hortalisses les guardarem a la nevera i també les podem congelar. Les patates, cebes i alls les guardarem en un lloc fresc i sec (despensa).

LA CONSERVACIÓ DE LA CARN I EL PEIX

Tota la carn i el peix ha d'estar sempre refrigerat a la zona més freda de la nevera i si no s'han de consumir en breu millor congelar-ho.

Quan els comprem i anem a consumir sempre observarem que estiguin en bon estat i preferiblement els retirarem de l'envoltori i els guardarem en un recipient tancat i separat d'altres aliments.

LA CONSERVACIÓ DELS LACTIS I OUS

Els lactis (ous, mantega, iogurts, llet..) han de conservar-se a una temperatura adequada per tal que no es facin malbé, en els seus envasos originals o en recipients hermètics. La llet, un cop oberta, ha de mantenir-se sempre a la nevera.

Els formatges es conserven millor en paper d'alumini o en recipients tancats.

Els ous han de mantenir-se preferiblement tapats i conservar-se una setmana màxim des de la data de posta.

LA CONSERVACIÓ DELS CEREALS I ELS PRODUCTES SECS

El pa i la brioixeria es poden mantenir a temperatura ambient uns dies, preferiblement en recipients tancats, però també poden congelar-se.

Tots els productes que portin cremes, nata, mantega o similars millor conservar-los a la nevera.

Els productes secs com les llegums, arròs, pasta seca, galetes, sal o sucre s'han de mantenir en el seu envàs o en pots hermètics i emmagatzemar-los a la despensa, evitant l'humitat.

LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

Per al emmagatzematge i conservació d'aliments cal seguir unes pautes bàsiques, segons si els guardem a temperatura ambient, a la nevera o al congelador:

- **Conservació a temperatura ambient (despensa)**
- **Conservació a la nevera**
- **Conservació al congelador**



LA CONSERVACIÓ A TEMPERATURA AMBIENT

Els productes que es conservaran a temperatura ambient són:

- Productes envasats (llaunes, ampolles, sobres, pasta seca, arròs, galetes, etc.).
- Fruïtes, quan preveiem el seu consum immediat.
- Patates, llegums secs i cereals.



LA CONSERVACIÓ A LA NEVERA

La **refrigeració** consisteix a mantenir els productes alimentaris a temperatures baixes (entre 0 i 8 °C), de manera que es mantinguin en fred, però sense que arribin a congelar-se. Amb això s'aconsegueix que els gèrmens redueixin la velocitat de descomposició, la qual cosa fa possible la conservació dels aliments en bon estat per un període més prolongat de temps.



TEMPERATURES DE CONSERVACIÓ RECOMANADES

ALIMENTS	TEMPERATURA RECOMANADA
Carns crues	4°C
Carns cuinades	0°C - 5°C
Peix i marisc	0°C - 3°C
Pollastre, gall d'indi i altres aus	4°C
Llet	6°C
Iogur	1°C - 8°C
Plats preparats	3°C

LES ZONES DE FRED

Les neveres tenen diverses **zones de fred**, en la majoria d'elles podrem distingir:

- **La zona freda:** iogurts, sucs, mantega, formatge, embotits
- **La zona molt freda** (-4°C): carn, peix, precuinats, sobres de menjars, etc.
- **Els calaixos per a hortalisses:** fruita, verdura, amanida.
- **Els compartiments de la porta:** llet, aigua, ous, salses, conserves, etc.



LA CONSERVACIÓ A LA NEVERA

El temps que poden estar els productes a la nevera, aproximadament, són els següents:

- Ous: una setmana, si no tenen una indicació específica de data de caducitat.
- Peix: màxim tres dies i sempre que la temperatura sigui inferior a 4 °C.
- Carns: màxim quatre dies a una temperatura d'entre 0 °C i 4 °C.
- Llet: la llet pasteuritzada ha de conservar-se un màxim de 48 hores a una temperatura inferior als 8 °C.

LA CONGELACIÓ

Molts productes els comprem congelats i haurem de guardar-los en el congelador, sense trencar la cadena de fred, fins al moment de cuinar-los o consumir-los. Això ens permet adquirir **productes estacionals a un cost assequible** i disposar d'ells durant un temps prolongat.

Però també podem **congelar aliments frescos i productes cuinats** per al seu posterior consum. En aquests casos és important apuntar la data de congelació.

Una vegada descongelat, un producte ha de consumir-se al més aviat possible i mai tornar a congelar-se.

LA CONGELACIÓ

El temps que podem mantenir un producte congelat sense que es faci malbé varia segons el tipus de producte; no obstant això, ha de verificar-se sempre amb les instruccions del fabricant del congelador:

- * **(-6°C)** Només es poden congelar aliments ja congelats màx 1 setmana
- ** **(-12°C)** Només es poden congelar aliments ja congelats fins a 1 mes.
- *** **(-18°C)** Només es poden congelar aliments ja congelats fins 3 mesos.
- **** **(per baix dels -18°C)** Es poden congelar aliments tants frescos com ja congelats aproximadament un any.

TEMPS DE CONSERVACIÓ ESTIMAT EN CONGELACIÓ

PRODUCTE	TEMPS DE CONSERVACIÓ
Carn	Fins 12 mesos
Hortalisses	Fins 12 mesos
Fruita	Fins 10 mesos
Làctis	Fins 8 mesos
Peix	Fins 6 mesos
Plats cuinats	Fins 4 mesos
Pa	Fins 3 mesos