

EVITAR LES INFECCIONS TOXICOALIMENTÀRIES

EVITAR LES INFECCIONS TOXICOALIMENTÀRIES

És convenient sintetitzar una sèrie de **bones pràctiques** bàsiques que s'han de seguir per a garantir una manipulació d'aliments segura.



DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES

- Mantenir una higiene personal acurada
- Assegurar una estricta neteja de la cuina
- No sobrepassar el temps de consum dels aliments
- Rentar bé els aliments i usar aigua potable tant per a rentar-los com per a preparar-los.
- Guardar els aliments adequadament en la nevera.
- Verificar la qualitat dels aliments.



MANTENIR UNA HIGIENE CORPORAL ESMERADA

Dutxar-se diàriament i rentar-se les mans: abans i després d'incorporar-te al treball, després d'anar al servei o de tocar les escombraries, en manipular alternativament aliments crus i cuinats, i després d'esternudar, sonar-te, tocar-te el pèl o alguna acció similar.

A més, **portar el cabell recollit** i si tens alguna **ferida, portar-la tapada** per petita que sigui.

Òbviament, **no menjar, fumar ni mastegar xiclet** mentre es manipuli menjar.

ASSEGURAR UNA ESTRICTA NETEJA DE LA CUINA

El professional ha de ser molt responsable i escrupolós amb la **neteja dels utensilis de cuina** ja que així s'eviten possibles contaminacions dels aliments.

Els utensilis de cuina han de conservar-se en un estat òptim i desinfectar-se amb regularitat.

A més, han de **col·locar-se forma organitzada i accessible** en la zona de preparació i elaboració d'aliments i menjars, lluny de punts de contaminació i de zones brutes.

ASSEGURAR UNA ESTRICTA NETEJA DE LA CUINA

Hauràs de **mantenir netes les plaques, marbres** i tots els llocs en els quals es manipulin els aliments, així com els **utensilis** que empris.

Sempre que puguis, utilitza el **rentavaixella**, ja que neteja a altes temperatures i elimina greixos i gèrmens.

Les **baietes i draps** de cuina han d'estar sempre **nets!!**



NO SOBREPASSAR EL TEMPS DE CONSUM DELS ALIMENTS

Procura que la persona usuària consumeixi els aliments en un temps breu, cada aliment té un **temps de consum** que **no ha de superar-se**.

Els aliments preparats no han de quedar-se «oblidats» diversos dies en la nevera sense consumir.

Els triturats, suc, llet i productes preparats amb llet o ous han d'estar sempre en la nevera i consumir-se ràpidament, una vegada que s'hagi obert l'envàs o l'ampolla.

HIGIENE DELS ALIMENTS

Durant el processament, els aliments pateixen **risc de contaminació**. Els aliments contaminats poden comprometre la salut del consumidor.

La **higiene dels aliments** se centra en l'aplicació d'una sèrie de normes i rutines per a manipular els aliments en condicions de salubritat.

El professional d'atenció socio sanitària ha de conèixer els riscos d'una manipulació inadequada i adquirir **hàbits higiènics** que assegurin la **qualitat de l'aliment** i la **salut dels usuaris/es**.

HIGIENE DELS ALIMENTS

Utilitza **aigua potable** tant per a rentar com per a preparar els aliments. Els que es consumeixen crus (com les fruites i les hortalisses) renta'ls a consciència abans de menjar-los.

Les fruites també has de rentar-les encara que les pelis, ja que al no fer-ho es pot expandir la brutícia en l'acte de pelar.



GUARDAR ELS ALIMENTS ADEQUADAMENT A LA NEVERA

Protegeix els aliments dins la nevera usant **recipients amb tapa o embolicant-los amb paper film**, així evitaràs el contacte entre aliments: carn amb peix, aliments crus i cuinats, etc.

Guarda **dins la nevera els aliments cuinats** que no es vagin a consumir en unes hores o el mateix dia.

Abans de servir-los, **reescalfa'ls** almenys a una temperatura de 75 °C per a eliminar els agents patògens.

VERIFICAR LA QUALITAT DELS ALIMENTS

Els aliments poden patir alteracions en qualsevol de les fases de la cadena alimentària, des de la seva producció fins al consum. Per això, han de mantenir-se en les condicions higienicosanitàries adequades que permetin ser consumits amb seguretat.

Després d'un temps variable, és necessari **estar atents als signes** que indiquin una alteració del producte.

Abans de cuinar, verifica que els aliments es troben en **bon estat de conservació** i que no s'hagi sobrepassat la **data de caducitat** indicada en l'etiquetatge.

NORMATIVA SOBRE MANIPULACIÓ D'ALIMENTS

El professional d'atenció directa pot participar en la **manipulació d'aliments** durant alguna o diverses etapes de la cadena alimentària, per la qual cosa ha de conèixer la **normativa** bàsica i tenir en compte les diferents **fases del procés** perquè l'aliment arribi en perfectes condicions d'**higiene i qualitat**.



NORMATIVA SOBRE MANIPULACIÓ D'ALIMENTS

La **normativa** que regula aquesta matèria és el **Reial decret 109/2010**, que es deriva del reglament comunitari CE 852/2004.

Les empreses contractants de personal d'atenció socio sanitària, siguin l'Administració o una empresa privada de SAD, han de vetllar pel manteniment de les **normes d'higiene** i garantir que el seu personal rebi la **formació** i els **coneixements** suficients en aquesta matèria.