

## Regles d'or de l'OMS per a la preparació higiènica dels aliments

### 1. Cal escollir aliments que hagin estat tractats amb finalitats higièniques

Mentre que molts aliments estan més bé en estat natural (per exemple, la fruita i les hortalisses), d'altres només són segurs quan estan tractats. Així, cal adquirir sempre la llet pasteuritzada en lloc de crua i, si és possible, comprar pollastres (frescos o congelats) que hagin estat tractats per irradiació ionitzant. Quan fem la compra hem de tenir present que els aliments no solament es tracten perquè es conservin més bé sinó també perquè resultin més segurs des del punt de vista sanitari. Alguns dels que es mengen crus, com els enciams, s'han de rentar amb molta cura.

### 2. Cal coure bé els aliments

Molts aliments crus (sobretot el pollastre, la carn i la llet no pasteuritzada) sovint estan contaminats per agents patògens, els quals es poden eliminar si es cou bé l'aliment. Ara bé, no hem d'oblidar que la temperatura aplicada ha d'arribar almenys a 70°C en tota la seva massa. Si el pollastre rostit encara és cru tocant a l'os, s'haurà de ficar novament al forn fins que estigui ben cuit. Els aliments congelats (carn, peix i pollastre) s'han de descongelar completament abans de cuinar-los.

### 3. Cal consumir immediatament els aliments cuinats

Quan els aliments cuinats es refreden a la temperatura ambient, els microbis comencen a proliferar. Com més s'espera, més gran és el risc. Per tal de no córrer riscos inútils, cal que ens mengem els aliments immediatament després que s'hagin cuinat.

### 4. Cal guardar acuradament els aliments cuinats

Si es volen tenir en reserva aliments cuinats o, senzillament, guardar-ne les restes, s'ha de preveure el seu emmagatzemament en condicions de calor (a la vora o per sobre de 60° C) o de fred (a la vora o per sota de 10° C). Aquesta regla és vital si es pretén guardar menjar durant més de quatre o cinc hores. En el cas dels aliments per a lactants és millor no guardar-los ni poc ni molt. Un error molt comú al qual es deuen in comptables casos d'intoxicació alimentària és ficar en el frigorífic una quantitat excessiva d'aliments calents. En un frigorífic ple de gom a gom, els aliments cuinats no es poden refredar per dins tan de pressa com fóra desitjable. Si la part central de l'aliment continua estant calenta (a més de 10° C) massa temps, els microbis proliferen i assoleixen ràpidament una concentració susceptible de causar malalties.

### 5. Cal rescalfar bé els aliments cuinats

Aquesta regla és la mesura de protecció més bona contra els microbis que puguin haver proliferat durant l'emmagatzemament (un emmagatzemament correcte retarda la proliferació microbiana però no destrueix els gèrmens). També en aquest cas, un bon rescalfament implica que totes les parts de l'aliment assoleixin almenys una temperatura de 70° C.

### 6. Cal evitar el contacte entre els aliments crus i els cuinats

Un aliment ben cuit es pot contaminar si té un contacte mínim amb aliments crus. Aquesta contaminació creuada pot ser directa, com succeeix quan la carn crua de pollastre entra en contacte amb aliments cuinats. Però també pot ser més subtil. Així, per exemple, no s'ha de preparar mai un pollastre cru i utilitzar després la mateixa taula de trinxar i el mateix ganivet per tallar l'au cuita; contràriament, podrien reparèixer tots els possibles riscos de proliferació microbiana, i de conseqüent malaltia, que hi havia abans de cuinar el pollastre.

### 7. Cal rentar-se les mans sovint

Cal que ens rentem bé les mans abans de començar a preparar els aliments i després de qualsevol interrupció (sobretot si es fa per canviar els bolquers al nen o per anar al vàter). Si s'han estat preparant certs aliments crus com peix, carn o pollastre, ens les hem de rentar novament abans de manipular d'altres productes alimentaris. En el cas d'infecció de les mans, ens les hem d'embenar o recobrir abans d'entrar en contacte amb aliments. No hem d'oblidar que certs animals de companyia (gossos, ocells i, sobretot, tortugues) són portadors, sovint, d'agents patògens perillosos que poden passar a les mans de les persones i d'aquestes als aliments.

### 8. Cal mantenir escrupolosament netes totes les superfícies de la cuina

Com que els aliments es contaminen fàcilment, cal que mantinguem perfectament netes totes les superfícies utilitzades per preparar-los. No hem d'oblidar que qualsevol deixalla, engruna o taca pot ser un reservori de gèrmens. Els draps que estiguin en contacte amb plats o estris s'han de canviar diàriament i fer-los bullir abans de tornar-los a usar. També s'han de rentar sovint les baietes utilitzades per fregar el terra.

### 9. Cal mantenir els aliments fora de l'abast d'insectes, rosegadors o altres animals

Els animals solen transportar microorganismes patògens que originen malalties alimentàries. La millor mesura de protecció és guardar els aliments en recipients ben tancats.

### 10. Cal utilitzar aigua potable

L'aigua potable és tan important per preparar els aliments com per beure. Si el subministrament hidric no inspira confiança, cal que fem bullir l'aigua abans d'afegir-la als aliments o de transformar-la en gel per refrescar les begudes. Cal sobretot anar amb compte amb l'aigua que s'utilitza per preparar el menjar dels lactants.

---

L'Organització Mundial de la Salut estima que les malalties causades per aliments contaminats constitueixen un dels problemes sanitaris més difosos en el món d'avui dia. **Si les apliqueu, reduïreu considerablement el risc que comporten les malalties d'origen alimentari.**

---