



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

Àrea de Salut Pública
i Consum

© Diputació de Barcelona
Març de 2004

DIRECCIÓ I COORDINACIÓ
Carme Chacón Villanueva

TEXT
Marga Serra i Mercè Almirall

IL·LUSTRACIONS
Montse Bosch

PRODUCCIÓ
Institut d'Edicions
de la Diputació de Barcelona

DISSENY
Solucions Gràfiques i Editorials

IMPRESSIÓ
ACL Gràfics

DIPÒSIT LEGAL
B-11274-2004

Índex

1. Introducció	pàg. 5
2. Objectius	pàg. 6
3. Continguts	pàg. 7
4. Metodologia de treball	pàg. 8
5. Orientacions i activitats didàctiques	pàg. 9
6. Activitats complementàries	pàg. 17
7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics i vocabulari bàsic de seguretat alimentària	pàg. 19

1. Introducció

La raó de tractar la seguretat alimentària al cicle inicial de primària es deu al fet de veure que, a les escoles, els nens i nenes es renten les mans abans dels àpats, a casa posen a la nevera els aliments que necessiten fred i observen com els pares cuinen molts aliments. Els nens i nenes realitzen aquestes accions cada dia sense saber moltes vegades per què les realitzen. La seguretat alimentària és prou important com per començar a introduir els seus conceptes bàsics al cicle inicial, ja que els nens d'avui seran els consumidors del futur.

Com que tradicionalment a l'escola sempre s'ha parlat dels aliments des d'un punt de vista nutricional, hem cregut oportú parlar dels aliments des de la vessant de la seva seguretat, motivats per les successives crisis alimentàries. També hem volgut incorporar el concepte de salut alimentària, que té una incidència directa sobre la salut de les persones i que recull els conceptes de nutrició i seguretat. El consum d'aliments nutritius i segurs ens garanteix una bona salut alimentària.

Els dos nens protagonistes de la història d'aquest quadern de treball, en Marc i la Laia, s'endinsen en el món de la seguretat dels aliments guiats per les lletres S i A que surten d'una sopa màgica. Aquestes lletres els donen tres consells a seguir per aconseguir aliments segurs. Els consells són: netejar les mans i les superfícies de treball, conservar els aliments a la nevera, coure els aliments i rentar les fruites

i hortalisses que es consumeixen crues. La S i la A els ensenyen que els microbis viuen a la brutícia i que les accions de rentar-se les mans, netejar les superfícies de treball i els estris, coure els aliments i rentar les fruites i hortalisses fan fora als microbis.

Per tal de facilitar al professorat el domini dels conceptes bàsics de seguretat dels aliments abans d'iniciar l'activitat, hem considerat convenient incorporar a aquesta guia un apartat sobre conceptes i vocabulari bàsics en seguretat dels aliments.

Aquest quadern de treball, amb la guia didàctica que s'adjunta, ens presenta una història acompanyada d'unes activitats didàctiques que ens permeten conèixer la seguretat alimentària desenvolupant tres dels seus conceptes bàsics: la neteja, la refrigeració i la cocció.

Per afavorir la comprensió d'aquests conceptes per parts dels nens i les nenes, hem cregut convenient simbolitzar aquest concepte en un logotip o mascota que els permeti seguir el fil conductor de la història i integrar el concepte de seguretat dels aliments que es fonamenta en criteris tècnics en el seu entorn quotidià.

Amb la finalitat de premiar l'esforç de comprensió dels nens i nenes, s'ha incorporat al quadern de treball un diploma de reconeixement dels nous coneixements adquirits.

2. Objectius

L'objectiu general d'aquest quadern de treball és millorar els coneixements dels nens i nenes del cicle inicial de primària sobre la seguretat dels aliments, mitjançant:

- Donar a conèixer els conceptes relacionats amb la seguretat dels aliments perquè els nens i nenes els incorporin en el seu àmbit, tant familiar com escolar.

Els objectius específics que s'han aplicat a aquest material per als nens i les nenes del cicle inicial són:

- Relacionar el concepte de seguretat dels aliments amb el consum d'aliments segurs que no provoquen malalties.
- Relacionar els microbis amb la presència de brutícia.
- Conèixer les conseqüències per a la salut causades per la presència de microbis en els aliments.
- Reconèixer els llocs on es poden trobar microbis (llocs bruts).

- Identificar la neteja com una actuació fonamental per eliminar els microbis.
- Identificar i utilitzar els elements necessaris per rentar-se les mans.
- Saber que la manipulació dels aliments s'ha de fer amb les mans netes.
- Saber que el fred atura el creixement dels microbis.
- Distingir els aliments que necessiten fred per a la seva conservació dels que no el necessiten.
- Saber que la cocció dels aliments destrueix els microbis.
- Distingir els aliments que s'han de cuinar dels que es mengen crus i s'han de netejar abans del seu consum.
- Saber que les fruites i hortalisses que es mengen crues s'han de netejar o pelar abans del seu consum.

3. Continguts

Actituds, valors i normes

- Comprendre i valorar positivament una alimentació segura, a més de nutritiva i variada.
- Adquirir els hàbits higiènics correctes en la manipulació dels aliments, pel que fa a les mans i a les superfícies on es manipulen els aliments.
- Comprendre que el fred conserva els aliments.
- Comprendre que la cocció elimina els microbis.
- Respectar els tres principis bàsics de la seguretat dels aliments: la neteja, la refrigeració i la cocció.
- Ser conscient que el consum d'aliments segurs influeix en la salut.

Conceptes

- La salut relacionada amb l'alimentació.
- La neteja com a principi bàsic per a la manipulació d'aliments.
- El fred com a mètode de conservació dels aliments.
- La cocció com a pràctica que elimina els microbis.

Procediments

- Obtenció de la informació a través de diferents mitjans: la lectura del conte i la visualització de les il·lustracions.
- Expressió verbal: el diàleg del grup que es pot generar, la informació obtinguda i les explicacions.
- Expressió no verbal: expressió escrita i gràfica dels conceptes treballats.
- Anàlisi del tema treballat mitjançant preguntes, dibuixos, jocs, etc.
- Generalització del concepte de seguretat dels aliments.
- Elaboració de conclusions a partir d'exercicis de dibuix, de recerca d'objectes, de correspondència, d'identificació i recerca de diferències, de dibuix amagat...
- Valoració dels coneixements assolits i motivació mitjançant l'obtenció d'un diploma.

4. Metodologia de treball

Aquest quadern de treball i la seva guia didàctica estan pensats per al cicle inicial d'educació primària per a nens de 6 a 8 anys, i s'inclouen en la línia d'educació per a la salut, especialment en la seguretat alimentària. Es pretén augmentar l'interès per conèixer el tema que s'exposa i que formi part de la seva pròpia experiència, fent referència als seus coneixements, les seves percepcions i les seves vivències quotidianes.

La Laia i el Marc són els dos nens protagonistes d'aquesta història. Mentre mengen una sopa de lletres màgica al menjador de la seva escola, la lletra S i la lletra A es fan grosses, conviden els nens a introduir-se a dins la història i els acompanyen en el coneixement i la comprensió de tres dels principis bàsics de la seguretat dels aliments.

En el quadern es presenta la història explicada com un conte i, paral·lelament, una sèrie

d'activitats que ens permeten treballar els conceptes i reforçar-ne l'aprenentatge. Per facilitar l'atenció sobre el que volem treballar, s'ha optat per presentar la història a les pàgines senars i l'activitat corresponent a la il·lustració a la pàgina següent.

El mestre o la mestra, que és qui coneix el grup, serà la persona més indicada per escollir la metodologia adient per explicar el quadern. Suggerim que es mantingui en tot moment el factor sorpresa per potenciar l'esperit de descoberta de l'alumnat. A l'apartat núm. 7 d'aquesta guia trobareu exposats els conceptes teòrics sobre la seguretat dels aliments que us poden ser d'utilitat per explicar la història.

Creiem que és important que el mestre o la mestra introduïxi les modificacions que cregui convenientes per ajudar a entendre la història.

5. Orientacions i activitats didàctiques

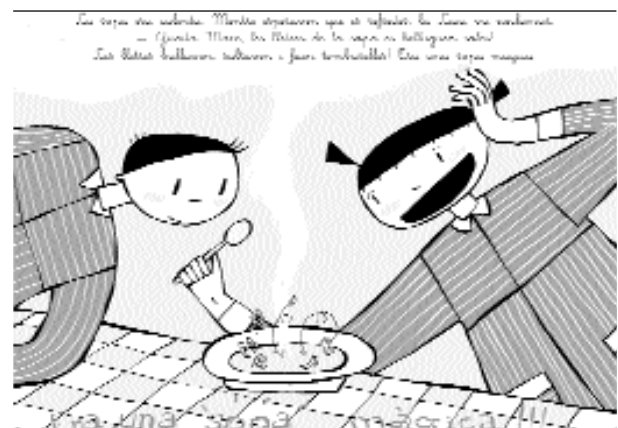
Aquest material didàctic es vehicula mitjançant un petit conte. Els protagonistes, la Laia i el Marc, viuen una situació especial al menjador de la escola. La cuinera, la senyora Maribel, els serveix una sopa de lletres. En aquesta sopa, la lletra S i la lletra A prenen vida i donen uns consells molt importants sobre la seguretat dels aliments. Aquestes dues lletres representen la seguretat dels aliments.

Molts dels nens i les nenes tenen tendència a jugar amb la sopa de lletres mentre se la mengen, tot fent combinacions de paraules, buscant les seves inicials, etc.

A. La sopa màgica

La Laia i el Marc queden bocabadats quan observen que aquesta sopa és especial! No és com les altres, aquesta és una sopa màgica.

En aquesta part del conte, l'alumnat s'endinsa en una història imaginària, plena d'esdeveniments i descobriments. Les lletres prenen moviment, cobren vida, canvien de grandària, fan tombarelles, es belluguen, creixen...



5. Orientacions i activitats didàctiques

B. La lletra S i la lletra A es presenten

De totes les lletres, la S i la A prenen un protagonisme molt especial. Creixen tant que fins i tot surten del plat.

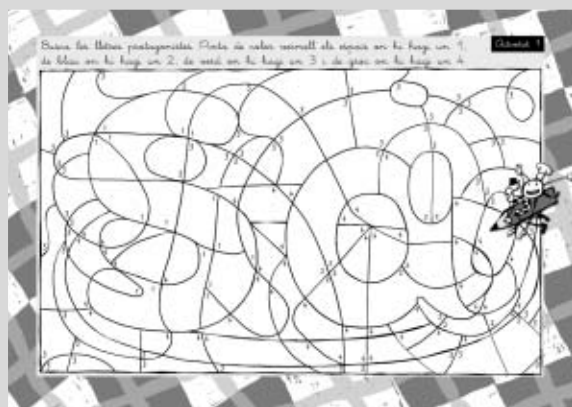
La lletra S representa la seguretat. La lletra A representa qualsevol dels aliments que podem trobar al mercat. A partir d'aquest moment, aquestes dues lletres, ja personificades, són les que aconsellaran i informaran els dos nens.

La lletra S fa el paper de protegir, vigilar, prevenir. Sempre anirà al costat de la lletra A, que representa la carn, el peix, la fruita, el pa...

Activitat 1

La S i la A s'han amagat... troba-les

Aquesta activitat és una activitat de descoberta. Una vegada acolorits els espais amb el color indicat segons el número apareixeran les lletres protagonistes d'aquesta història: la S i la A, que representen la seguretat dels aliments.



5. Orientacions i activitats didàctiques

C. La colla dels microbis dolents

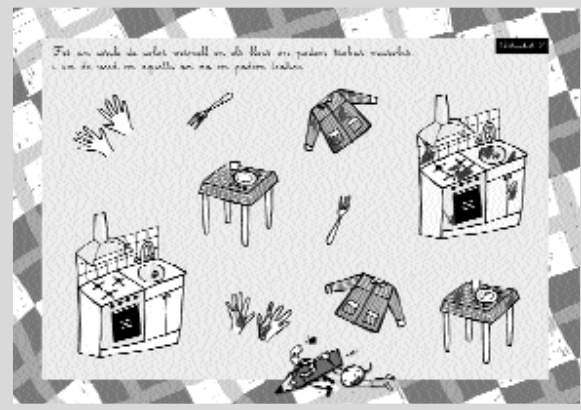
El concepte de microorganisme és difícil de fer entendre a l'alumnat d'aquest cicle. Es presenten els microbis com els dolents de la història: uns éssers vius, lletjos, molt petits, que no es veuen a ull nu i que viuen a la brutícia. Aquests éssers poden entrar al nostre cos mitjançant les mans brutes o quan mengem aliments fets malbé, i provocar-nos mal de panxa, diarrees, febre...

La S i la A vigilen als microbis i ens aconsellen com els poden fer fora i tenir-los controlats. Cal insistir en el paper autoritari i de vigilància que fan la S i la A cap als microbis.

Activitat 2

On es troben la colla dels microbis dolents

En aquesta activitat didàctica els nens han d'encerclar en verd els llocs i estris nets i en color vermell els llocs on poden viure la colla de microbis dolents. Es tracta que els nens i nenes diferenciïn els conceptes de net i brut en situacions concretes de la vida quotidiana.



5. Orientacions i activitats didàctiques

D. Primer consell: la neteja

La S i la A, exercint el seu paper de vigilants i protectors, expliquen als nens i nenes el primer consell: la **neteja** redueix i elimina els microbis dolents.

La neteja de les mans abans de manipular qual-sevol aliment o de posar-se a menjar redueix i elimina el nombre de microbis. També cal incidir en la neteja dels estris, de les superfícies on es manipulen els aliments, de la nevera i de la cuina en general.



Activitat 3

El laberint de la neteja de les mans

Per reforçar l'hàbit de rentar-se les mans, es proposa aquesta activitat on la Laia i el Marc han de trobar el sabó, l'aigua i el paper per eixugar-se les mans, seguint el camí correcte dins d'un laberint. La colla de microbis dolents els posen entrebancs per evitar que els nens aconseguixin el seu objectiu: rentar-se les mans abans de menjar.



5. Orientacions i activitats didàctiques

E. Segon consell: el fred no deixa créixer els microbis

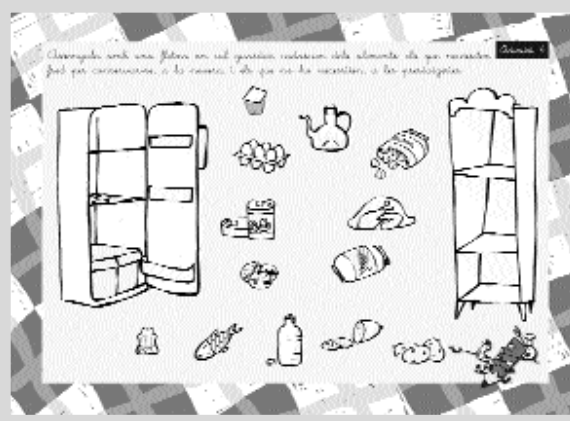
La S i la A expliquen al Marc i a la Laia que a la colla de microbis dolents els agrada molt certs aliments com la carn, el peix... però que el fred fa que els microbis no creixin. Per aquesta raó és important posar aquests aliments que necessiten fred per conservar-se a la nevera i els que no necessiten fred, a les prestatgeries.

Activitat 4

Endreça els aliments

Aquesta activitat es proposa per reforçar el segon consell. Quan arribem del supermercat, els aliments que necessiten fred s'han de col·locar ràpidament a la nevera.

Els nens i nenes hauran de distingir els aliments que necessiten fred perquè es conservin dels que no, i col·locar els aliments que necessiten fred a la nevera i els que no, a les prestatgeries.



5. Orientacions i activitats didàctiques

F. Tercer consell: coure els aliments destrueix els microbis i rentar les fruites i hortalisses els fa marxar

El darrer consell de la S i la A és que la cocció dels aliments destrueix els microbis dolents i que el rentat de les fruites i les hortalisses els fa marxar.

La cocció, que és la forma més tradicional de preparar molts aliments, els fa més fàcils de mastegar i de digerir i, al mateix temps, els fa més segurs, ja que destrueix els microbis.

Hi ha aliments que ens mengem crus, com la fruita i algunes hortalisses. Aquests aliments, perquè siguin segurs, els haurem de rentar abans de menjar-los, tant per reduir el nombre de microbis que contenen, procedents de la terra i l'ambient, com per eliminar els compostos químics dels tractaments fitosanitaris.

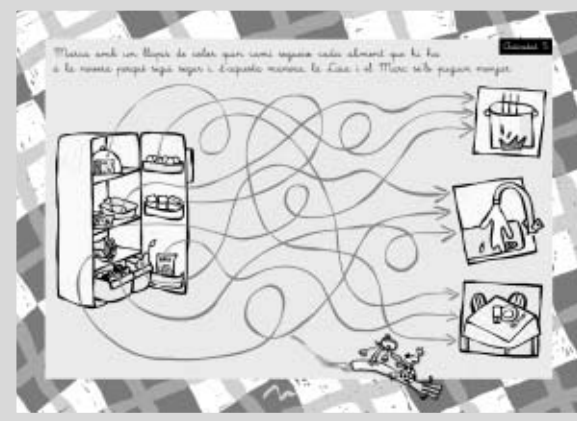


Activitat 5

Quin camí segueix l'aliment per ser segur?

Aquesta és una activitat per reforçar el darrer consell que la S i la A donen a la Laia i al Marc. Es pretén que l'alumne entengui que el fet de coure els aliments destrueix els microbis, i que les fruites i verdures que es consumeixen crues cal rentar-les. Ambdues accions fan els aliments més segurs.

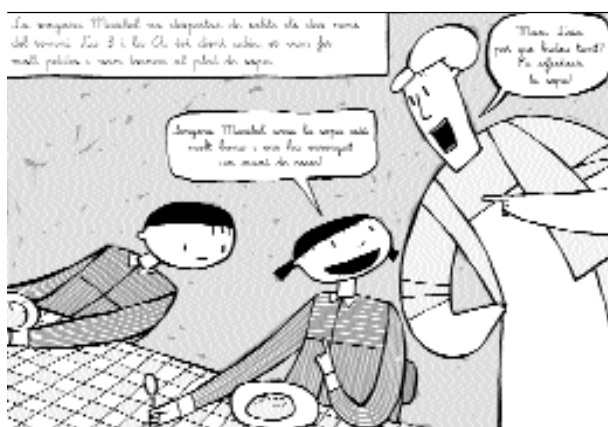
- L'alumne haurà de seguir el trajecte correcte que cada aliment segueix des de que es treu de la nevera fins que és menjat.
- Els ous, el peix i la carn es couen a l'olla.
- L'enciam, la pera i els tomàquets es rentaran amb aigua de l'aixeta.
- El iogurt, el formatge i els suc de fruita es podran consumir directament.



5. Orientacions i activitats didàctiques

G. Els tres consells que ens han ensenyat la S i la A

Després de donar aquests tres consells, la S i la A es fan molt petites i tornen al plat de sopa. El Marc i la Laia estan contents. Han après coses noves i ja saben què és la seguretat dels aliments.



Activitat 6

Dibuixa la S i la A

En aquesta activitat es demana que l'alumne, seguint la seva imaginació i creativitat, es dibuixi ell mateix realitzant algun dels tres consells del llibre, i que inclogui en el dibuix la S i la A ajudant-lo.



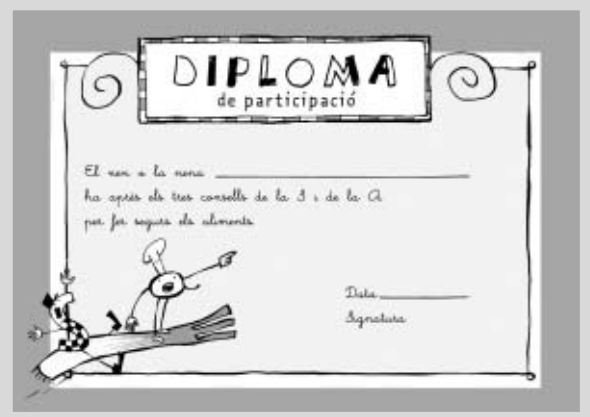
5. Orientacions i activitats didàctiques

H. Fi

Activitat 7

Diploma

Amb la finalitat de premiar l'esforç de comprensió que han fets els nens i les nenes, s'ha incorporat un diploma de reconeixement dels nous coneixements adquirits per fer els aliments segurs. Poden enganxar una fotografia seva en aquest diploma .



6. Activitats complementàries

A. A taula amb les mans netes!

Amb aquesta activitat es pretén utilitzar l'àpat del dinar o de l'esmorzar per distingir els conceptes de seguretat dels aliments, d'hàbits d'higiene personal i d'educació.

- Rentar-se adequadament les mans amb aigua i sabó.
- Rentar algun aliment, si cal.
- Comprovar que els plats, els coberts i els gots estan nets.
- Comprovar que la taula està neta.
- Recollir els estris bruts i netejar la taula.
- Rentar els estris bruts.
- Mastegar a poc a poc i amb la boca tancada.
- Utilitzar correctament el tovalló.
- Gaudir amb l'alimentació.
- Utilitzar adequadament els coberts.
- Acabar-se tot el menjar del plat.
- Rentar-se les dents després de menjar.

B. Fem broquetes de fruites banyades amb xocolata!

En aquesta activitat s'ha d'indicar els passos que cal seguir, relacionats amb la seguretat dels aliments, per elaborar aquest plat, tenint en

compte els tres consells de la S i la A. Permet que els nens i les nenes vagin assolint el vocabulari treballat. Per exemple:

- Rentar-se les mans abans de començar a fer la macedònia.
- Netejar la fruita.
- Pelar la fruita.
- Tallar la fruita amb un ganivet net.
- Col·locar-la a la broqueta.
- Incorporar la xocolata desfeta.
- Posar-la a la nevera.

També es pot fer un mural on s'indiquin tots els passos que s'han tingut en compte per garantir la seguretat de la macedònia.

C. Visitem la cuina de l'escola

Els alumnes visitaran la cuina de l'escola seguint les explicacions del personal de cuina. Observaran l'espai de neteja dels aliments i de neteja de la vaixel·la, el rebost i les neveres, en les quals podran observar quins aliments contenen.

6. Activitats complementàries

D. Visitem el mercat

Activitat per descobrir les diferents formes de conservació dels aliments. Es pot complementar amb consells d'educació alimentària i nutricional.

E. Les frases de la sopa de lletres

Es proposa a l'alumnat que construeixi frases on surtin la S i la A i que tinguin relació amb els tres consells explicats en la proposta didàctica.

F. El logotip de la S i la A

És una activitat complementària per a l'àrea de visual i plàstica, consisteix en l'estampació, amb una patata o una pastanaga, del logotip de la S i la A.

G. Fem teatre!

Es tracta de preparar senzilles dramatitzacions de situacions quotidianes en relació amb els tres consells que s'expliquen al conte.

7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics i vocabulari bàsic de seguretat alimentària

Introducció

Els aliments que consumim, a més de proporcionar-nos nutrients per aconseguir una alimentació equilibrada, han de ser segurs, no ens han de provocar malalties.

La societat i els consumidors hem pres consciència de la importància dels aliments com a possibles transmissors de malalties. Aquest fet ha evidenciat la necessitat d'abordar la seguretat dels aliments amb un únic objectiu, que és protegir la salut de la població.

La seguretat dels aliments és prou important com per començar a introduir els seus conceptes bàsics al cicle inicial educatiu, ja que els nens d'avui seran els consumidors actius de demà.

Les administracions són conscients de la importància d'informar i d'educar als consumidors en relació amb la seguretat i la higiene dels aliments.

Arran de l'aparició de nous problemes relacionats amb els aliments, com l'oli de colza, les vaques boges o les dioxines, el Parlament de Catalunya ha aprovat recentment la Llei de seguretat alimentària per donar resposta a aquests nous reptes i a les exigències dels consumidors. Aquesta llei estableix les bases per garantir un nivell elevat de protecció de la salut de les persones en relació amb els aliments. Aquesta llei abasta totes les etapes de la producció, la transformació i la distribució d'aliments fins al consumidor.

7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics i vocabulari bàsic de seguretat alimentària

Conceptes

La seguretat alimentària té l'objectiu principal de **garantir la innocuïtat** per al consumidor dels aliments en relació amb els perills biològics, físics i químics que puguin contenir. Per aliments **innocus** s'entén aquells que no produeixen mal al consumidor o que no són perjudicials per a la salut, i, per tant, estan exempts de contenir perills biològics, físics o químics.

Els aliments poden esdevenir vehicles de transmissió de microorganismes i toxines nocius per a la salut, i originar infeccions tòxiques alimentàries.

La contaminació dels aliments a causa dels agents biològics és la més important, especialment la contaminació microbiana que produeixen les infeccions tòxiques alimentàries. La majoria de vegades només apareixen amb símptomes gastrointestinals lleus. Els nens, però, són un dels col·lectius més susceptibles de patir conseqüències més greus, ja que el seu sistema immunològic no es troba completament desenvolupat.

Evitar l'aparició d'aquestes malalties suposa un repte no només a les administracions, sinó també als consumidors, ja que un percentatge elevat d'aquestes malalties tenen el seu origen en una manipulació incorrecta dels aliments a la llar i, en molts casos, per una higiene deficient.

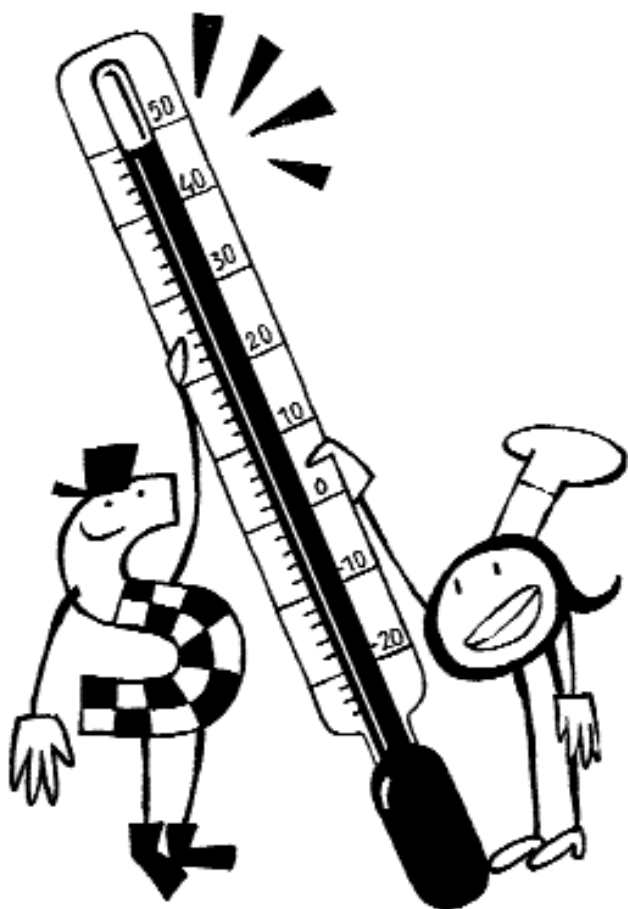
Els microorganismes que produeixen la contaminació microbiana poden trobar-se en l'aliment abans del seu processament, o bé arribar a l'aliment durant el procés d'elaboració, transport, emmagatzematge, venda o conservació. La contaminació durant el procés de producció és la més freqüent, i és deguda a la **contaminació encreuada** en la qual un agent biològic, químic o físic és transportat a un aliment a través de manipuladors, d'altres aliments, estris o superfícies utilitzades en la seva manipulació.

Perquè es produeixi una infecció tòxica alimentària, han de coincidir dues circumstàncies: que l'aliment contingui un microorganisme patògen i que hi hagi les condicions necessàries perquè els microorganismes proliferin o alliberin les toxines implicades en la seva patogenicitat.

Conèixer els factors que afavoreixen la proliferació microbiana ens ajudarà a evitar aquesta proliferació i, per tant, prevenir l'aparició de les infeccions tòxiques alimentàries.

La temperatura és un dels factors més importants que influeixen en el creixement bacterià, a més de l'acidesa i la capacitat tampó, l'activitat d'aigua, el potencial de la reacció d'oxidació-reducció, la composició de nutrients, la pressió de vapor d'aigua d'emmagatzematge, l'atmosfera de conservació i el temps.

Els bacteris tenen una temperatura òptima de creixement a 37°C. També tenen una temperatura mínima per sota de la qual no es poden multiplicar i una temperatura màxima per sobre de la qual són destruïts.



Per prevenir la proliferació microbiana dels aliments haurem d'incidir en tres punts principals:

- **Evitar que els aliments es contaminin**, seleccionant aliments d'origen reconegut, avalats per documents comercials i/o sanitaris; realitzar comprovacions visuals (aspecte, color, olor...), aspecte de l'envàs i dades de l'etiquetatge (data de caducitat i condicions de conservació), i mantenir les instal·lacions i els equips en condicions correctes d'higiene. També són importants els manipuladors d'aliments. Cal que prenguin les mesures d'higiene personal, de les mans i de la roba, i que mantinguin unes actituds higièniques correctes.
- **Evitar la multiplicació** dels microorganismes presents en els aliments. Controlar les temperatures de conservació dels aliments, especialment dels més peribles.
- **Afavorir la destrucció o reducció dels microorganismes**, aplicant als aliments els tractaments necessaris per reduir o destruir els microorganismes presents. Aquests tractaments són, per exemple, el rentatge de les fruites i hortalisses que es consumeixen crues, fet que redueix el nombre de microorganismes presents, i la cocció, que es basa en un augment de temperatura dels aliments mitjançant un líquid conductor (aigua, oli o vapor).

7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics i vocabulari bàsic de seguretat alimentària

Mesures de control

Actualment, en l'aplicació de les normatives europees referents a la higiene dels productes alimentaris, les empreses i els establiments alimentaris són els responsables de garantir la seguretat dels aliments que produeixen mitjançant l'aplicació de **sistemes d'autocontrol** en relació amb la seguretat dels aliments en tot el procés productiu. Aquests sistemes estan basats en la metodologia del sistema de l'anàlisi de perills i control de punts crítics (APPCC).

Aquest sistema tracta d'estudiar tots els perills que poden aparèixer en cada fase de la producció d'un aliment concret. Una vegada coneguts els perills, cal aplicar les mesures preventives necessàries per evitar que es puguin produir aquests perills.

Igual que les indústries alimentàries estan obligades a produir aliments segurs, els consumidors hem de prendre una posició activa envers la manipulació dels aliments a la nostra llar, i això comença posant en pràctica els coneixements adquirits sobre la seguretat dels aliments.

S'ha volgut iniciar **l'aprenentatge dels conceptes bàsics de la seguretat dels aliments a nivell escolar** perquè els nens i les nenes aprenguin a incorporar-los en la seva vida quotidiana.

És per això que hem volgut fer èmfasi en les accions que combaten els microbis, com:

- **La neteja.** Els bacteris creixen amb la brutícia, ja que conté els nutrients necessaris per a la seva multiplicació. Així doncs, rentar-se les mans, la neteja dels estris i de les superfícies de treball evita que els aliments es contaminin. Si manipulem els aliments amb les mans brutes, passem els bacteris que contenen les nostres mans als aliments.

- **El fred i la refrigeració.** Les temperatures per sota dels 8°C fan difícil la multiplicació bacteriana, i les temperatures de congelació inactiven els bacteris. Quan desem els aliments a la nevera, evitem que els bacteris creixin.

- **La cocció.** Les temperatures per sobre dels 65°C destrueixen els bacteris. Quan coem els aliments, destruïm els bacteris que pugui haver-hi.

- **El rentatge de les fruites i hortalisses** que es mengen crues. Rentar les fruites i les verdures que es consumeixen crues elimina els bacteris i altres contaminants químics presents en la seva superfície.

A més, hem presentat els microbis com els dolents i els hem responsabilitzat de provocar les malalties transmeses pels aliments.

Estem segurs que els nens i nenes assimilaran aquesta informació ràpidament amb el vostre ajut, i que trobaran en aquest quadern un projecte divertit i engrescador.

7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics

i vocabulari bàsic de seguretat alimentària

Consells pràctics per a la manipulació d'aliments a les llars

La major part de les infeccions tòxiques alimentàries es produeixen per una manipulació incorrecta a la llar i, en molts casos, per una

higiene deficient. Per tant, és fonamental seguir els consells següents:

- Renteu-vos les mans abans de manipular aliments.
- Manteniu net l'interior de la nevera.
- Manteniu netes les superfícies on es prepararan els aliments.
- Netegeu els ganivets, taules de tallar i qualsevol estri de cuina abans de manipular els aliments.
- No utilitzeu estris de cuina i vaixel·la escardada o bruta.
- Eviteu la utilització de draps de cuina bruts. Netegeu-los freqüentment o utilitzeu paper de cuina d'un sol ús.
- Descongeleu els aliments a temperatura de refrigeració.
- Protegiu els aliments sense envasar amb materials d'ús alimentari.
- Separeu els aliments crus dels cuïts.
- Consumiu les maioneses casolanes després de la seva elaboració i no en guardeu les restes.
- Guardeu els productes químics (productes de la neteja...) tapats i aïllats dels aliments, i amb els seus envasos originals perquè no es puguin produir confusions.

7. Conceptes, mesures de control, consells pràctics

i vocabulari bàsic de seguretat alimentària

Vocabulari

Aliment perible: aliment que requereix fred per conservar-se. Per tant, és susceptible de malmetre's en un breu període de temps. Uns exemples en són: la llet, els ous, el peix, la carn...

Autocontrol: procediment sistemàtic per garantir la innocuïtat dels aliments, fonamentat en la prevenció de l'aparició de perills i basat amb el sistema d'Anàlisi de perills i punts crítics de control (APPCC).

Bacteris: microorganismes unicel·lulars d'estructura procariòtica que viuen en tots els medis i són causa de múltiples malalties.

Cadena de fred: en els productes alimentaris que necessiten fred per conservar-se, és necessari mantenir de forma continuada la mateixa temperatura des del seu origen fins a la venda al consumidor. Quan es trenca la cadena de fred apareix el risc de multiplicació microbiana en els aliments.

Cocció: procés pel qual se sotmeten els aliments a temperatures d'ebullició en períodes de temps variables, d'acord amb les exigències de cada producte.

Contaminació dels aliments: presència d'una matèria indesitjable (d'origen biològic, físic o químic) en els aliments.

Contaminant d'un aliment: qualsevol substància que no s'hagi afegit intencionadament al aliment en qüestió, però que tanmateix es troba en ell com a residu de la producció (inclosos els tractaments

administrats als cultius i al ramat i en la pràctica de la medicina veterinària), de la fabricació, transformació, preparació, tractament, acondicionament, empaquetat, transport o emmagatzematge d'aquest aliment o com a conseqüència de la contaminació mediambiental.

Contaminació encreuada: procés pel qual un perill biològic, químic o físic és transportat (vehiculat) a un aliment a través de manipuladors, d'altres aliments, estris o superfícies utilitzades en la seva manipulació.

Data de caducitat o consum preferent: és el període de conservació o vida comercial marcada pel fabricant a l'envàs dels productes.

Desinfecció: reducció de la quantitat de microorganismes potencialment presents, mitjançant l'ús de processos químics o físics autoritzats, fins a obtenir un nivell que no presenti un perill per a la salut dels consumidors.

Higiene dels productes alimentaris: conjunt de mesures necessàries per garantir la seguretat i salubritat dels aliments en totes les fases o etapes, des de la fabricació a la transformació, envasat, transport, distribució, manipulació i venda o subministrament al consumidor.

Innocuïtat dels aliments: es considera que un aliment és innocu quan el seu consum no presenta riscos per a la salut.

Malalties d'origen alimentari o infecció tòxica: són termes que s'utilitzen per referir-se a un ampli grup de malalties o condicions clíniques que afecten fonamentalment l'aparell gastrointestinal i que tenen en comú haver estat transmiseses pels aliments o aigua contaminats per microorganismes. Ja que no només els microorganismes i les seves toxines poden provocar l'aparició de malaltia, sinó que també pot ser provocada per contaminants físics i químics, actualment s'està estenent l'ús del terme de malaltia d'origen alimentari.

Manipulador d'aliments: tota persona que, per la seva activitat laboral, té contacte directe amb els aliments durant la seva recepció, emmagatzematge i venda.

Mesures preventives: són aquelles mesures adoptades per evitar l'aparició d'un perill que prèviament hem identificat, o reduir-lo a un nivell acceptable.

Microbi o microorganisme (sinònims): ésser viu unicel·lular només visible al microscopi.

Microorganisme patògen: microbi que causa malaltia.

Neteja: eliminació de la brutícia, residus, pols, greix o qualsevol altra matèria indesitjable d'un objecte, d'una superfície o de qualsevol altre lloc.

Perill: tot agent biològic, químic o físic present en un aliment que pugui causar un efecte nociu per a la salut del consumidor.

Perill biològic: provocat per un agent biològic com són els bacteris, els virus, els fongs, els llevats o els paràsits que, presents en els aliments, poden ser causa d'efectes adversos en els consumidors.

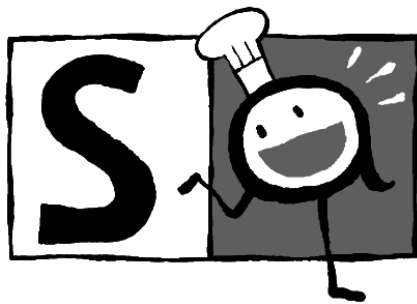
Perill químic: provocat per un agent químic com són les restes de productes de neteja, de desinfecció i desratització, els metalls pesats, els residus de medicaments veterinaris, els residus de plaguicides o les dioxines que, presents en els aliments, poden ser causa d'efectes adversos en els consumidors.

Perill físic: provocat per un agent físic, per qualsevol material que normalment no es troba en els aliments, com ho són trossos metàl·lics, de vidre o d'ossos, plàstics, estelles de fusta, efectes personals o restes d'insectes que, presents en els aliments, poden ser causa d'efectes adversos en els consumidors.

Refrigeració: procés consistent a sotmetre els aliments a baixes temperatures, sense arribar a la congelació.

Risc sanitari: es defineix com la possibilitat (estimació de la probabilitat) que es produeixi un efecte perjudicial per a la salut de les persones (aparició d'un perill) en consumir un determinat aliment.

Mengem



Diputació de Barcelona
Àrea de Salut Pública i Consum
Servei de Salut Pública i Consum
Programa de Seguretat Alimentària

Trobareu aquest material en suport digital en el següent web:

www.diba.es/sopadelletres

