

Recomanacions sobre Alimentació

Decàleg del consumidor d'aliments

1. Exigisca informació, seguretat i higiene en els aliments frescos i envasats que vaja a consumir.
2. Compre productes etiquetats, l'etiqueta és una garantia de seguretat.
3. No adquireisca productes que hagen sobrepassat la data de caducitat o de consum preferent.
4. Compre aquells aliments en què li garantisquen identificació i un control des del seu origen.
5. Quan compre productes congelats assegure's que no s'ha trencat la cadena del fred.
6. Evite contaminacions: protegisca els aliments amb paper d'ús alimentari. És imprescindible separar els crus dels cuinats.
7. Els additius alimentaris autoritzats per la Unió Europea complixen els requisits de seguretat per a un ús i consum determinats.
8. Els organismes modificats genèticament, identificats i etiquetats segons la legislació, estan autoritzats per la Unió Europea.
9. No es deixe portar per les al·legacions terapèutiques, preventives o curatives d'algunes marques. Recorde que són només reclams publicitaris.
10. Compre en establiments que li garantisquen una correcta manipulació dels aliments, tant en la seua preparació com en la seua conservació.



Conservació dels aliments

La utilització correcta dels aliments és fonamental per a la salut i el creixement del nostre cos. No tots tenen les mateixes característiques, per la qual cosa el seu tractament i conservació variarà segons el cas.

Conservació dels aliments per refrigeració

Es considera refrigeració les temperatures entre -1 C. i $+7$ C. amb les quals s'aconsegueix un més lent creixement dels microorganismes (gèrmens) i una més lenta velocitat de descomposició de l'aliment, tant química com enzimàtica.

Es tindran en compte els principis següents:

- El producte ha de tindre una alta qualitat inicial.
- La temperatura serà el més baixa possible, però posant atenció que no es congele el producte.
- Amb les carns, els peixos i els plats preparats, la temperatura haurà de ser inferior a 3 C.
- Les carns i els peixos crus s'introduiran en el frigorífic en recipients que eviten la contaminació dels aliments ja elaborats.
- Es posarà especial atenció a evitar gotejos dels productes crus sobre preparats per a menjar.
- El refredament de l'aliment cuinat haurà de ser el més ràpid possible, especialment fins als 5 C.
- Les variacions de temperatura en el frigorífic hauran de ser les menors possibles.
- La temperatura del frigorífic es mesurarà d'una forma periòdica, a fi que siga inferior a 3 C. en la part en què es conserven carns, peixos i plats elaborats.



Conservació dels aliments per congelació

Quan es conserve un aliment per congelació, es tindran en compte els principis següents:

- La qualitat inicial del producte haurà de ser molt alta; a més, ha de considerar-se que la qualitat d'un congelat és molt vulnerable si no s'observen unes precaucions mínimes des de la seua fabricació fins a la seua utilització.



- El procés de congelació d'un producte fins a aconseguir la temperatura de conservació de -18 C. haurà de fer-se el més ràpidament possible, especialment fins a temperatures inferiors a 3 C. per a impedir el desenvolupament de microorganismes patògens.
- Perquè el refredament siga ràpid, la grandària del producte serà el més xicotet possible, i el seu envasament es farà amb materials bons conductors de la calor en recipients d'àmplia base i poca alçària.
- Quan un congelat es veu sotmés a variacions de temperatura, pot tornar-se més vulnerable a les oxidacions, enfosquiments, grogors i fins i tot enranciament i altres pèrdues de qualitat que, en el pitjor dels casos, poden també suposar disminució de les seues qualitats sanitàries.

En la descongelació s'haurà de tindre present:

- 1.Quan es produïx la descongelació d'un aliment, els microorganismes existents en este començaran la seua multiplicació accelerada.
- 2.Es farà el més ràpidament possible, distingint entre els aliments de dimensió reduïda, que es descongelaran en el frigorífic a temperatura inferior a 10 C (el creixement microbià, les pèrdues de pes i els canvis de color són mínims), i els de gran volum, que es descongelaran forçant el procés per mitjà de mètodes adequats.
- 3.La descongelació de grans peces cuinant-les fa que al centre d'estes no s'arribe a la temperatura adequada per a la destrucció dels patògens. El cuinat d'estes peces pot durar fins a dos vegades i mitja més que si han sigut prèviament descongelades.
- 4.En els aliments cuinats, i després congelats, la descongelació a temperatura ambient és especialment perillosa.
- 5.La descongelació amb microones es podrà fer en productes de dimensió reduïda i de composició uniforme.

Emmagatzemament dels aliments

Conservació en frigorífic

Tots els recipients destinats a contindre aliments davall fred, estaran perfectament nets i secs a l'utilitzar-los. Abans de guardar els productes adquirits a granel, se'ls llevarà l'embolcall i es netejaran; les verdures llavades i desposseïdes de la terra o parts inútils que tingueren. Posteriorment s'embolicaran amb làmines d'alumini o film especial per a aliments i així evitarem que es ressequen amb el fred i es prestén olors els uns als altres. Per esta mateixa raó, han d'estar tapats tots els atuells que continguen aliments.

Amb els aliments que adquirim envasats ens atindrem a les normes indicades en l'etiquetat. Finalment, no guardarem al frigorífic aliments calents, perquè elevarien la temperatura interior, i perjudicarien així la resta.

Els principals aliments que han de conservar-se en frigorífic són: la llet pasteuritzada, l'esterilitzada i UHT una vegada obertes, la carn fresca (3 o 4 dies), les aus (2 o 3 dies), peix (1 o 2 dies), els ous (una setmana), les verdures fresques i fruites (2 o 3 dies).



Conservació en congelador

Amb una temperatura de -18 C podran conservar-se:

- Carn de vaquí fins a 12 mesos.
- Carn de corder fins a 8 mesos.
- Carn de porc fins a 6 mesos.
- Carn picada fins a 2 mesos.
- Despelles i tripes fins a 3 mesos.
- Pollastres i aus fins a 10 mesos.
- Caça fins a 6 mesos.
- Peixos magres (lluç) fins a 6 mesos.
- Peixos grassos (salmó) fins a 3 mesos.
- Mariscos fins a 12 mesos.
- Hortalisses fins a 12 mesos.
- Tortades i pastissos enforats fins a 6 mesos.
- Pa, panellets i massa de pastissos sense enforar fins a 3 mesos.



Conservació fora del frigorífic

Aquells aliments que no necessiten conservar-se en fred (llegums secs, pasta de sopa, sucre) convé agrupar-los per similitud, al resguard de la llum, de la calor i de la humitat; sobre superfícies llises i llavables, en recipients fàcils de netejar o d'usar i tirar, que no hagen sigut utilitzats anteriorment amb productes no alimentaris.

Els llegums secs, convenientment guardats, poden conservar-se fins a dotze mesos i també les fruites seques, si es guarden amb tancaments hermètics, l'arròs un any o més, també el sucre, les galletes i pastes alimentàries un any o més, excepte les farcides i fresques; l'oli un any des de la data d'envasament. No obstant això, sempre s'ha de mirar l'etiqueta amb les dates de consum preferent.

Recomanacions sobre Animals Domèstics

Consells pràctics

1. Siga responsable, un animal no és un objecte, cal dedicar-li temps, donar-li una alimentació adequada, afecte i vetlar per la seua salut.
2. Sàpia que un animal pot causar molèsties als seus veïns derivades dels sorolls que produïska o males olors que puga desprendre. Siga conscient d'això.
3. Conega el grau de perillositat d'un animal, bé perquè siga una espècie perillosa, o pel seu caràcter agressiu. Informe's del que compra i reflexione sobre la seua capacitat per a controlar-lo.
4. Sol·licite informació en el seu Ajuntament sobre les obligacions i drets que tenen els posseïdors d'animals que residixen al nucli urbà. Hi ha ordenances que en regulen la tinença.
5. Les botigues d'animals són establiments especialitzats, fixe's en el seu estat de neteja, orde, ventilació, espai, etc..., i sobretot la higiene de les instal·lacions que alberguen animals; gàbies, terraris, peixeres. Els animals han d'estar sans, ben nodrits, pell, pèl o plomes brillants, no presentar lesions, disposar de menjar i aigua neta permanentment, presentar un comportament normal conforme a la seua espècie, estar protegits de les inclemències del temps i no estar amuntegats durant la seua exposició, disposant de suficient espai.
6. Exigisca sempre la factura i a més un certificat veterinari que garantisca que l'animal està desparasitat i lliure de tota malaltia, si bé este certificat no eximix de responsabilitat el venedor en cas d'existència de malalties en període d'incubació no detectades en el moment de la compra. En qualsevol cas sàpia que té un període de garantia mínim de quinze dies.
7. En cas d'adquirir una espècie animal exòtica sol·licite el certificat CITES. El més normal és que no li faciliten este document, però sí el seu número. Amb això es garantix que l'espècie animal que vosté adquireix, procedix del tràfic legal d'espècies protegides.
8. No adquireisca cap animal que li venguen al carrer, no tindrà garantia del seu estat sanitari. A més, la venda no sedentària d'animals està prohibida.
9. Una vegada adquirit l'animal, acudisca sempre al seu veterinari. L'aconsellarà sobre temes transcendentals relatius a nutrició, comportament, desparasitacions, vacunacions, etc.
10. Identifique sempre la seua mascota, garantirà la seua propietat, evitarà robatoris i el trobarà més fàcilment en cas de pèrdua. La identificació serà indelebre per mitjà de la implantació d'un microxip a la part esquerra del coll o per tatuatge en la cara interna del pavelló auricular. El seu veterinari l'informarà. És obligatòria en gossos i recomanable en la resta d'espècies.
11. En els gossos és obligatòria la vacuna contra la ràbia.
12. Mai abandone un animal que ja no desitja tindre, és un crim contra la seua vida. Acudisca al seu Ajuntament, Veterinaris o Societats Protectores d'Animals on l'informaran i li donaran la millor solució.



Consells i mesures preventives contra la grip aviària en l'àmbit municipal

- Evite el contacte directe amb aus moribundes o mortes.
- Els productes derivats del pollastre i aus, fins i tot els seus ous, s'han de consumir ben cuinats.
- Mantinga una bona higiene personal.
- Comunicar al Centre de Recuperació d'Espècies dependent de la Conselleria de Medi Ambient, Tel. 965 150 810 l'existència de qualsevol au migratòria moribunda o morta a la via pública.
- L'existència d'aus no migratòries mortes en via pública no requereix l'adopció de mesures preventives extraordinàries que no vagen més enllà de la seua retirada i destrucció. Només en el cas que aparega un col·lectiu d'aus mortes en una mateixa zona, s'haurà d'informar a l'Ajuntament per a la seua recollida, estudi i si procedix, posterior presa de mostres. Tels. 639 536 084, 659 045 593 i 965 230 279.
- Els propietaris d'explotacions avícoles encara que siguen per a autoconsum, que estiguen en el registre d'explotacions ramaderes, hauran de comunicar a les OCAPAS (Oficines Comarcals Agràries) les baixes que tinguen per a la seua recollida i presa de mostres.

