



#### 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 incomptables casos d'intoxicació alimentària és ficar al 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 reescalfar 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 reescalfament 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 cuinat 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 reaparèixer tots els possibles riscos de proliferació microbiana i per consegüent, de 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 wàter). 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