Gestióalimentària
ACTITUD RESPONSABLE

1 Dieta equilibrada

Aquesta dieta aporta una quantitat variada d'aliments i nutrients per al bon funcionament de l'organisme.

És necessari complementar una bona alimentació amb exercici físic i hidratació constant.

2 Hidrats de carboni

Els hidrats de carboni o carbohidrats són la principal font d'energia del cos.

El seu origen és vegetal i es divideixen en complexos (pasta, arròs, blat, cereals i patates) i senzills (sucre, mel i fruita).

3 Proteïnes

Les proteïnes aporten energia i s'encarreguen de formar anticossos, músculs, transportar substàncies per la sang, etc. Són importants per al creixement.

Poden ser d'origen animal (carn, peix, ous i làctics) i d'origen vegetal (llegums i cereals). Es recomana menjar de 2 o 3 racions al dia.

4 Lípids

Els lípids aporten el doble d'energia que els hidrats de carboni i les proteïnes.

Tenen funció energètica, estructural, de transport de proteïnes en sang i donen sabor i textura als aliments.

En contenen les mantegues, margarines, fruits secs i oli, entre d'altres.

5 Vitamines i minerals

Les vitamines i minerals no tenen funció energètica. Intervenen en diversos processos fonamentals i la seva carència pot provocar malalties.

N´hi ha de diferents tipus i cada un té una funció diferent. Es troben en diversos aliments com fruites i verdures, entre d'altres.

6 Data de consum preferent

Les dates de consum preferent ens indiquen la data a partir de la qual un producte comença a perdre el sabor, l'olor o la textura.

Superada la data, aquest encara es podrà menjar sense que això suposi un risc per a la salut, a excepció de quan mostri signes de mal estat.

En són exemples les conserves, fruits secs, rebosteria, ous...

7 Data de caducitat

La data de caducitat ens indica el dia límit que es pot consumir un aliment. Sobrepassada la data, si es consumeix pot ocasionar problemes sanitaris.

Alguns dels aliments que tenen data de caducitat són les carns, els productes làctics, els mol·luscs i els menjars preparats, entre d'altres.

8 Conservació dels aliments: refrigeració

Alguns dels aliments que consumim (carn, peix, ous, productes làctics, menjars preparats...) necessiten ser guardats a la nevera a una temperatura baixa, d'entre 0 i 5º C, perquè no es facin malbé.

Els aliments no s'han de posar calents a la nevera, ja que deixen anar vapor que fa augmentar la temperatura de la resta d'aliments.

9 Conservació dels aliments: congelació

Per a una bona congelació:

• Deixem l'aliment un mínim de 2 hores a la nevera. La temperatura disminuirà, la congelació serà més ràpida i es formaran menys cristalls de gel que puguin fer malbé el producte.

• Refredeu bé els aliments abans de posar-los al congelador.

10 Descongelació

Per a una bona descongelació:

• Molts congelats es poden posar a coure directament sense descongelar.

• Deixeu el producte a la nevera (no a temperatura ambient) i, una vegada descongelat, cuineu-lo tot seguit.

• Es pot utilitzar el microones, ja que és un mètode fàcil i senzill.

• En el cas de la carn o del peix, cal posar-los sobre una reixeta, per evitar que l'aliment toqui els líquids que deixa anar.

11 Consells per a la compra i el transport dels aliments

• Organitzeu la compra: refrigerats i congelats els últims.

• No barregeu els aliments sense envasar ni adjunteu els congelats amb la resta d'aliments, per tal que es mantingui millor el fred. Porteu els congelats amb bossa isotèrmica.

• És important no entretenir-se, perquè els aliments puguin arribar a casa en les millors condicions possibles.

12 Consells a l'arribar a casa

A l'arribar a casa amb els aliments:

• Guardeu cada producte a la temperatura aconsellada: comenceu per posar els aliments congelats al congelador i la carn i peix frescos a la nevera.

• Les parts comestibles, guardeu-les en un lloc fresc o nevera.

• També es poden netejar, escaldar i guardar al congelador.

13 Consells a l'arribar a casa

• Si hi ha grans quantitats a guardar de verdures o hortalisses, netegeu i escaldeu per congelar posteriorment o bé consumir.

• Si algun dels aliments està pròxim a la seva data de caducitat, intenteu consumir-los el mateix dia. Si això no fos possible, cuineu-lo i congeleu-lo.

• És important que en tot aquest procés us renteu les mans abans i després de tocar aliments.

14 Consells per a la manipulació d'aliments

Per manipular qualsevol aliment, és important **NETEJAR**:

• Netegeu-vos bé les mans amb aigua i sabó. Per fer un bon rentat, compteu fins a 20.

• Netegeu les superfícies i els estris que s'han d'utilitzar i més encara per a aliments crus.

• Utilitzeu draps nets per eixugar les mans, estris i superfícies.

15 Consells per a la manipulació d'aliments

Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **SEPARAR**:

• Utilitzeu estris diferents per a manipular diferents aliments o renteu-los cada cop que en feu ús.

• A la nevera, mantingueu separats i tapats els aliments crus dels cuinats.

• Els aliments preparats per al consum han d'anar per damunt dels crus.

16 Consells per a la manipulació d'aliments

Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **COURE**:

• Per coure algun aliment, cal assegurar-vos que no quedi cru, sobretot carn, peixos i truites.

17 Consells per a la manipulació d'aliments

Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **REFREDAR**:

• Prepareu el menjar amb la menor antelació possible.

• Refredeu el més aviat possible els aliments cuinats que no s'hagin de consumir immediatament o congeleu-los.

18 Consells segons el tipus d'aliments: productes secs

Els productes secs constitueixen una àmplia gamma d'aliments. Són bàsics en la nostra alimentació (cereals, pa, pastes, llegums, cafè...).

Conservació:

• Es conserven molt fàcilment a temperatura ambient.

• S´han d'evitar els llocs humits.

• Tenen un període de conservació molt llarg.

19 Consells segons el tipus d'aliments: productes en conserva

Els productes en conserva, generalment els trobem en envasos de llauna, tetrabrik o plàstic.

Conservació:

• S'han de mantenir en un lloc fresc i sec, protegit del sol i de canvis sobtats de temperatura. Molts d'aquests aliments, superada la data de consum preferent, són encara aptes per ser consumits.

• Una vegada obert l'envàs, el seu consum ha de ser immediat, i es pot conservar a la nevera un màxim de 24/48 h.

20 Consells segons el tipus d'aliments: productes en conserva

Si presenten alguna de les següents anomalies, no es podrà consumir, ja que suposa un perill per a la salut:

• La llauna està inflada i, tot i que es pressioni alguna de les tapes, aquestes no tornen al lloc.

• La llauna presenta algun bombament, que desapareix amb la pressió de la mà i torna quan ja no es fa.

• La llauna està oxidada o abonyegada.

• La llauna té o ha tingut fuites.

21 Consells segons el tipus d'aliments: ous

Característiques

• La closca ha de ser neta, sense fissures ni trencaments.

• L'ou, com més fresc és, és més compacte.

Conservació dels ous

• Cal guardar-los a la part menys freda de la nevera durant un màxim d'un mes.

• Els ous, quan es treuen de la nevera, s´han d'utilitzar immediatament.

• És innecessari rentar els ous.

• No trenqueu la closca de l'ou en el mateix recipient on el batreu.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR SOCIAL

Pla Local d'Inclusió Social REUS

Gestióalimentària
ACTITUD RESPONSABLE

Formen part de la Gestió Alimentària, programa per a la recuperació d'aliments frescos per a persones sense recursos econòmics a Reus:

AJUNTAMENT DE REUS · BANC DELS ALIMENTS COMARQUES DE TARRAGONA · Tres Tres Pla Local Baix Camp Consum Igualtat · Generalitat de Catalunya Departament de Salut · Diputació Tarragona · Agència de Residus de Catalunya