



General | | Actualitzat el 02/08/2022 a les 08:00

Com prevenir intoxicacions alimentàries a l'estiu

A quina temperatura s'han de cuinar els aliments? Quant de temps poden estar fora de la nevera?

[inicicentrareport] Les **intoxicacions alimentàries** es produeixen quan una persona consumeix un aliment en mal estat, contaminat o tòxic. A l'estiu aquest tipus de quadres són més freqüents per la calor.

Les **altes temperatures** poden fer malbé ràpidament les fruites i hortalisses fresques, però també poden accelerar el creixement de microorganismes responsables de les intoxicacions alimentàries, especialment en carn i peix.

[GotaVerdaPle] **Consells per prevenir intoxicacions alimentàries a l'estiu:**

[GotaVerdaBuit] **Preserva els aliments a la temperatura adequada.** Es recomana mantenir-los per sota dels 10 °C o per sobre dels 65 °C, i que en cap cas estiguin més de dues hores entre aquestes dues temperatures. Els microbis no es multipliquen per sota dels 0° i la cocció els elimina. La temperatura mínima a què ha d'arribar un aliment per destruir els microorganismes que el puguin contaminar són 70 °C, almenys durant dos minuts.

[GotaVerdaBuit] Mantingues **els aliments cuits i crus separats** fins a l'últim moment.

[GotaVerdaBuit] Si prepares aliments amb **ou cru**, com una maionesa, **consumeix-los immediatament** i no n'aprofitis les sobres. Si no els has de menjar de seguida, posa'ls a la nevera. No és recomanable netejar els ous i, en cas de fer-ho, que sigui just abans de fer-los servir. Trenca'ls fora d'on els batis o els cuinis.

[GotaVerdaBuit] Si prepares peix cru o poc cuinat, deixa'l **congelat durant cinc dies** a una temperatura de -20 °C o inferior. Si la teva nevera no assoleix aquesta temperatura, compra el peix congelat.

[GotaVerdaBuit] Assegureu-vos de **rentar adequadament** tota la fruita i verdura.

[GotaVerdaBuit] **Consumeix els aliments just després de cuinar-los.** Preparar els plats molta estona abans de consumir-los augmenta el risc que es pugui malmetre algun producte.

[GotaVerdaBuit] **Mans netes.** Rentar-se les mans és una de les mesures més efectives per evitar les intoxicacions alimentàries.

En cas d'intoxicació, quins són els símptomes? Els primers símptomes són diarrea, vòmit, debilitat i febre, i poden aparèixer entre dues i sis hores després d'haver consumit l'aliment que ha fet mal.

[GotaVerdaBuit] Eviteu la deshidratació i comproveu si hi ha una millora progressiva. La recuperació dels tipus més comuns d'intoxicació alimentària, amb vòmits i mareig, triga un parell de dies.

[GotaVerdaBuit] No consumeixis aliments sòlids fins que la diarrea no hagi passat, i eviteu els productes làctics, perquè podrien retardar-ne la recuperació.

[GotaVerdaBuit] Beveu líquids, que no siguin llet, per tal de reposar el líquid perdut en la diarrea i



els vòmits. Són útils les begudes isotòniques com les que es prenen durant la pràctica de l'esport.

[GotaVerdaBuit] Si no es tolera cap mena de líquid, convé visitar un metge o una metgessa, que considerarà la possibilitat que sigueu atesos en un servei d'urgències.

[GotaVerdaBuit] Si hi ha febre o si, encara amb més raó, la diarrea presenta sang, cal acudir un metge o una metgessa.

[ficentrareport]