



## 10 recomanacions d'higiene a la cuina

1. Mantingueu les mans ben netes en tot moment.
2. Eviteu preparar aliments si teniu algun símptoma de malaltia gastrointestinal.
3. Feu servir superfícies i utensilis diferents (plats, ganivets, taules de tall, etc.) per tallar o preparar aliments crus i cuinats. Eviteu la contaminació creuada a través de mans, utensilis o per contacte directe.
4. Descongeleu els aliments a la nevera o en el microones; no ho feu mai a temperatura ambient.
5. Cuineu els aliments com a mínim a una temperatura de 70 °C durant dos minuts en el centre del producte.
6. Feu servir paper de cuina i eviteu usar draps i esponges, ja que poden contenir microorganismes.
7. Poseu els aliments que no s'hagin de consumir immediatament al refrigerador o congelador tan aviat com sigui possible i sempre dins de les 2 hores posteriors a la seva elaboració.
8. Mantingueu la temperatura del refrigerador entre 0 °C i 4 °C.
9. Consumiu els aliments conservats en refrigeració (4 °C) en un màxim de 2-4 dies. Per conservar-los més temps s'han de congelar.
10. Mantingueu el refrigerador sempre ben net.