

LA NEVERA ALIADA DE LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Consells per emmagatzemar correctament els aliments a la nevera

- Mantingues la **temperatura de la nevera a 5 °C o menys**. A aquesta temperatura els microorganismes hi proliferen molt lentament.
- **Neteja la nevera** amb freqüència.
- Al guardar la compra a la nevera, aprofita per col·locar a **primera línia els productes amb data de caducitat més propera al venciment**, així evitaràs que caduquin dins de la nevera.
- **Protegeix els aliments crus** i els preparats amb embolcalls o dins de recipients per evitar la contaminació encreuada.
- **Congela** qualsevol aliment si no el pots consumir aviat.
- **No sobrecarreguis la nevera**: deixa espais entre recipients per permetre que arribi el fred ràpidament a l'aliment guardat.
- A l'hora de distribuir els aliments a la nevera:
 - Als **calaixos inferiors**, guarda les fruites i hortalisses. Els calaixos els protegeixen del fred directe i els mantenen a una temperatura de 8-10 °C.
 - A la zona més freda, el **prestatge inferior** (temperatura de 2-4 °C), desa-hi la carn, el peix i el marisc. Aquests productes s'han de conservar dins d'un recipient preferiblement amb reixeta a la base perquè els líquids que desprenen no toquin l'aliment i produeixi mala olor.
 - Els **prestatges superiors** són menys freds; desa-hi els iogurts, el formatge, els embotits, els aliments cuinats i envasats i les semiconserves.
 - Els productes en llauna, un cop oberta, s'han de traspasar a un pot de vidre perquè la llauna amb el fred es rovella i pot contaminar el producte.
 - **A la porta**, pots desar-hi les begudes, melmelades i salses.
 - Conserva els ous separats de la resta d'aliments, preferiblement a l'ouera del refrigerador. L'ouera serveix per mantenir els ous en un espai sec i fresc, i també per dificultar la contaminació encreuada.
- **El congelador**:
 - L'hem de mantenir a -18°C.
 - Embolica bé els aliments, identifica'ls i marca la data de congelació.
 - No torneu a congelar els aliments que ja hem descongelat. Recordeu que el fred no elimina els microorganismes, només n'atura la propagació. Si un cop descongelat no el consumeu, és preferible cuinar-los i tornar-los a congelar, si voleu.

Com tenim la nostra nevera?

- ✓ La temperatura està entre 0 i 5 °C.
- ✓ Els productes que hem congelat estan correctament: envasats, identificats i amb la data de congelació marcada.
- ✓ Cap aliment ha depassat la data de caducitat.
- ✓ Tot està ben organitzat i no apilonat.
- ✓ La carn crua està en recipients tancats al prestatge inferior.