



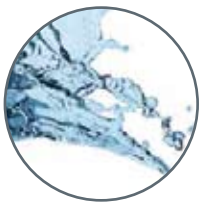
2010 **MITE** **O VERITAT**

LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA TAMBÉ ESTÀ A LES TEVES MANS



Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària**

GENER 2010



				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

«JO SEMPRE RENTO BÉ ELS OUS AMB AIGUA  
ABANS DE TRENAR-NE LA CLOSCA.»



**MITE**

**CAL RENTAR ELS OUS ABANS  
D'UTILITZAR-LOS**

**FALS**

Rentar els ous és innecessari;  
rentar-los pot facilitar que es  
contamini l'aliment que preparam  
o d'altres aliments presents  
a la cuina.

FEBRER 2010

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

«A MI M'AGRADEN LA CARN I EL PEIX  
CRUETS; SÓN MÉS GUSTOSOS I SANS.»



**MITE**  
ELS ALIMENTS CRUS  
SÓN MÉS SALUDABLES

# FALS

La carn, les aus i el peix poden causar malalties de transmissió alimentària quan els mengem crus perquè poden estar contaminats per microbis o paràsits.



MARÇ 2010

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				




«EL MEU MARIT  
ES VA POSAR MALALT  
UNA VEGADA PERÒ VA SER  
AL RESTAURANT...  
A CASA, MAI!»



A woman with dark hair tied back, wearing a light green shirt, is smiling as she peels a potato with a peeler. In the background, a man in a white polo shirt is also working in the kitchen. On the counter, there are various food items including a bowl of salad, a plate of sliced potatoes, and a cutting board with meat.

**MITE  
A CASA NO ENS  
INTOXICAREM MAI**

**FALS**

A chef wearing a white uniform and a white toque with a red band is focused on his work. He is using a large metal tool, possibly a skewer or a large knife, to handle food on a grill. Steam is rising from the grill, and the background shows a professional kitchen environment with stainless steel surfaces and equipment.

**El 50% de  
les toxiinfeccions  
alimentàries tenen  
lloc en l'àmbit  
domèstic; per  
prevenir-les cal  
respectar quatre  
normes bàsiques:  
netejar, separar,  
coure i refredar.**

ABRIL 2010



**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

«CRIEN ELS  
POLLASTRES AMB  
HORMONES PER  
ENGREIXAR-LOS  
RÀPID, PEL GUANY.»





**MITE**

**EN LA PRODUCCIÓ DEL POLLASTRE  
S'USEN MOLTES HORMONES**

**FALS**

L'ús de les hormones en aus és il·legal. Els sistemes de millora genètica han permès que la producció de pollastre tingui un rendiment òptim sense necessitat d'utilitzar substàncies per engreixar-los.

MAIG 2010

«JO PREPARO EL SEITÓ AMB VINAGRE  
PER MATAR ELS PARÀSITS.»



**1**      **2**

**3**      **4**      **5**      **6**      **7**      **8**      **9**

**10**   **11**   **12**   **13**   **14**   **15**   **16**

**17**   **18**   **19**   **20**   **21**   **22**   **23**

**24**   **25**   **26**   **27**   **28**   **29**   **30**

**31**



**MITE**  
L'ANISAKIS ES POT  
ELIMINAR AMB EL VINAGRE

**FALS**



Cal sotmetre el peix cru o marinat  
a un tractament de congelació  
o a temperatures de cocció per  
inactivar els paràsits.

JUNY 2010

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

«JO EVITO MENJAR  
ALIMENTS QUE PORTIN  
MASSA "E" A LES ETIQUETES,  
TANTS ADDITIUS NO PODEN  
SER BONS.»



**MITE**  
ELS ADDITIUS  
D'ÚS ALIMENTARI  
SÓN NOCIUS PER  
A LA SALUT

**FALS**



Els additius compleixen diverses funcions útils en els aliments per evitar que se'n modifiqui la composició original. El número E que els identifica implica que han estat aprovats a Europa després d'haver superat proves exigents de seguretat.

JULIOL 2010



**1**   **2**   **3**   **4**

**5**   **6**   **7**   **8**   **9**   **10**   **11**

**12**   **13**   **14**   **15**   **16**   **17**   **18**

**19**   **20**   **21**   **22**   **23**   **24**   **25**

**26**   **27**   **28**   **29**   **30**   **31**

«JO SEMPRE MENJO ELS MUSCLOS CRUS AMB UN  
RAIG DE LLIMONA QUE MATA TOTS ELS MICROBIS.»





**MITE**  
**NO TÉ CAP RISC MENJAR**  
**MOL·LUSCOS CRUS O POC**  
**FETS AL VAPOR**

**FALS**

En els mol·luscos vius hi poden haver bacteris i virus que només es poden desactivar amb un tractament de calor suficient.



AGOST 2010

«JO SE QUAN UN ALIMENT NO ÉS SEGUR PER L'OLOR I PER L'ASPECTE. PERQUÈ UN ALIMENT ET FACI MAL HA D'ESTAR MOLT FOTUT!»

FALS  
MITE



**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**



MITE

ELS ALIMENTS CONTAMINATS  
ES VEUEN A SIMPLE VISTA

# FALS

CAD. 11/06  
18:08 3A903257

Els aliments amb bon aspecte i olor poden contenir bacteris nocius. De fet, els bacteris que fan malbé els aliments no són els mateixos que els que provoquen malalties.

SETEMBRE 2010



**1 2 3 4 5**

**6 7 8 9 10 11 12**

**13 14 15 16 17 18 19**

**20 21 22 23 24 25 26**

**27 28 29 30**

«A MI NO M'AGRADA GENS  
AIXÒ DE CUINAR AMB EL  
MICROONES, PEL RISC DE  
LES RADIACIONS.»





**MITE**  
**ELS MICROONES**  
**SÓN PERILLOSOS**

**FALS**

Els microones produeixen ones electromagnètiques que van rebotant per l'interior de l'aparell sense sortir-ne. Les ones fan vibrar l'aigua de l'aliment i la fricció produeix la calor que escalfa.

OCTUBRE 2010



				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

«JO ARA SURTO A BUSCAR BOLETS, AMB UN LLIBRE AMB BONES FOTOS ÉS FACILÍSSIM DESTRIAR-NE ELS BONS DELS DOLENTS.»



No hi ha regles generals  
per distingir amb seguretat  
els bolets tòxics. Consumeix  
només els bolets que hagi  
identificat sense cap  
mena de dubte.



**MIÉ**  
ÉS FÀCIL DISTINGIR  
ELS BOLETS COMESTIBLES  
DELS QUE SÓN TÒXICS

**FALS**

NOVEMBRE 2010

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>					

«JO NO MENJO MAI  
ALIMENTS AMB GREIX  
PERQUÈ SÓN MOLT  
DOLENTS.»



**MITE**

**HI HA ALIMENTS BONS I  
ALIMENTS DOLENTS**



Cap aliment ens aporta tots els nutrients que l'organisme necessita ni cap aliment és nociu. S'aconsella de no fer un consum habitual de productes alimentaris amb un alt contingut en greixos saturats, de sucres o de sal però es poden prendre en ocasions especials i en poca quantitat.

**FALS**



DESEMBRE 2010



**1**   **2**   **3**   **4**   **5**

**6**   **7**   **8**   **9**   **10**   **11**   **12**

**13**   **14**   **15**   **16**   **17**   **18**   **19**

**20**   **21**   **22**   **23**   **24**   **25**   **26**

**27**   **28**   **29**   **30**   **31**

«QUAN EM SOBRA  
MENJAR EL POSO A  
LA NEVERA I L'ENDEMÀ  
L'ESCALFO JUST A LA  
TEMPERATURA ADIENT PER  
PRENDRE-ME'L.»

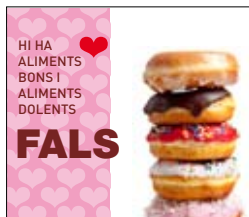


**MITE**  
ESCALFANT AL GUST UN ALIMENT  
PREPARAT AMB ANTELACIÓ  
GARANTIM LA SEVA SEGURETAT

# FALS



Per matar els microbis  
s'ha de reescalfar fins  
arribar a una temperatura  
al cor almenys de 70 °C  
però cal tenir present  
que alguns microbis  
poden produir toxines  
resistents a l'escalfor que  
no s'inactivaran i poden  
provocar malalties.



Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària**

Agència Catalana de Seguretat Alimentària  
C/ Roc Boronat 81-95, planta 4rta 08005 Barcelona  
Tels. 93 551 39 00 Fax 93 551 75 03  
A/e: [acsa@gencat.cat](mailto:acsa@gencat.cat)