



**MITE**  
ELS PRODUCTES CONGELATS NO ALIMENTEN COM ELS PRODUCTES FRESCOS PERQUÈ PERDEN TOTES LES VITAMINES I SÓN DE PITJOR QUALITAT.

## FALS

La congelació dels aliments no en fa variar la qualitat nutricional.



**MITE**  
ELS ALIMENTS CUREN MALALTIES.

## FALS

Un aliment pot ajudar a prevenir o tractar malalties, però per si mateix no té poder terapèutic.



**MITE**  
EL MENJAR CUINAT NO CAL QUE EL GUARDEM A LA NEVERA D'UN DIA PER L'ALTRE.

Tots els aliments que no es consumeixin en les dues hores següents d'haver-los cuinat s'han de conservar en fred.

## FALS



**MITE**  
SI MANIPULEM ALIMENTS AMB GUANTS, NO HI HA CAP PERILL.

Portar guants pot donar una falsa sensació de seguretat, que pot fomentar conductes de risc. Si portem guants cal que ens rentem les mans i ens els canviem sovint.

## FALS



**MITE**  
LA PROVA DE L'ALL ÉS INFALIBLE! SI POSES ALL, UNA PATATA O UNA CULLERETA DE PLATA EN EL CISTELL I ES TORNEN NEGRES, ÉS QUE ELS BOLETS SÓN TÒXICS.

## FALS

És una antiga creença que no té cap fonament científic i no és certa. Consumeix només els bolets que hagi identificat sense cap mena de dubte.



**MITE**  
EL FRED HO MATA TOT.

## FALS

La congelació només atura el creixement dels microbis però els manté vius. Per això, és important que congelem els aliments quan estan en bones condicions.



**MITE**  
DIU QUE HI ÉS AL·LÈRGIC, PERÒ SI EN MENJA UNA MICA NO CREC QUE LI PASSI RES.

Quantitats ínfimes d'al·lèrgens poden desencadenar una reacció que pot ser molt greu.

## FALS



**MITE**  
QUAN ENS FEM ADULTS JA NO HEM DE BEURE LLET.

La llet i els productes lactis són la principal font de calci de la dieta; per això, són molt recomanables a totes les edats.

## FALS



**MITE**  
ELS ALIMENTS FRESCOS SÓN TAN NATURALS QUE ELS PODEM CONSUMIR SENSE CAP PRECAUCIÓ.

netejar  
separar  
coure  
refredar

Els aliments en estat natural poden tenir contaminants o microbis; per això, és important que seguim sempre les quatre normes d'higiene: netejar, separar, coure i refredar.

## FALS



**MITE**  
ELS PRODUCTES ARTESANS O ELS DELS PETITS ESTABLIMENTS NO SÓN SEGURS, NINGÚ NO ELS CONTROLA.

Totes les empreses alimentàries estan sotmeses al mateix sistema de control i els productes han de complir els mateixos requisits sanitaris.

## FALS



**MITE**  
LA FRUITA S'HA DE PELAR.

Tant les vitamines com els minerals i la fibra de les fruites es troben en la polpa i en la pell i si les pelem perdem una quantitat important d'aquests nutrients. Només cal que les rentem.

## FALS



**MITE**  
ELS ALIMENTS NO ENVASATS NO CAL QUE PORTIN INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA.

Gamba de Palamós  
4 5,00 € PVP  
GUILLO

En tots els productes frescos, envasats o no, s'ha d'especificar com a mínim el nom del producte, la categoria, la varietat, l'origen, el pes net i el preu per unitat de mesura.

## FALS



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 engrèixar-los.



MITE  
CAL RENTAR ELS OUS ABANS  
D'UTILITZAR-LOS.

# FALS

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



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.



MITE  
ELS ALIMENTS CONTAMINATS  
ES VEUEN A SIMPLE VISTA.

# FALS

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



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.



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.



MITE  
ESCALFANT AL GUST UN ALIMENT  
PREPARAT AMB ANTELACIÓ  
GARANTIM LA SEVA SEURETAT.

# FALS

Per matar els microbis s'ha de reescalfar fins arribar a una temperatura al cor del menjar almenys de 70 °C.



MITE  
HI HA ALIMENTS BONS I  
ALIMENTS DOLENTS.

# FALS

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.



MITE  
ELS ADDITIVS  
D'ÚS ALIMENTARI  
SÓN NOCIUS PER  
A LA SALUT.

# FALS

Els additius compleixen diverses funcions útils en els aliments. El número E que els identifica implica que han estat aprovats a Europa després d'haver superat proves exigents de seguretat.



MITE  
A CASA NO ENS  
INTOXICAREM MAI.

# FALS

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.



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.



MITE  
ÉS FÀCIL DISTINGIR  
ELS BOLETS COMESTIBLES  
DELS QUE SÓN TÒXICS.

# FALS

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

