


Guia de pràctiques correctes d'higiene per a **L'APROFITAMENT SEGUR DEL MENJAR** en la donació d'aliments

 Generalitat
de Catalunya



Autors:

Comissió d'Aprofitament alimentari i seguretat alimentària:
Banc d'aliments
Nutrició sense fronteres
Caritas
Creu Roja
Plataforma Aprofitem els aliments
Fundació Rezero
Banc de Recursos-Pont alimentari
Agència de Salut Pública de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona

Coordinació:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Agraïments:

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació
(DARP)
Agència de Residus de Catalunya
CERPTA- departament de Ciència animal i dels Aliments. UAB
Oficina de Medi ambient. UAB
CETT- Escola d'Hostaleria i Turisme. UB
Ajuntament de Reus
© 2019, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-Sense-ObresDerivades 4.0 de Creative Commons.

La llicència es pot consultar a la pàgina web de Creative Commons.

Edita:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Assessorament lingüístic:

Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Disseny gràfic i maquetació: www.palahi.cat

Fotografia cedida per: Nutrició sense fronteres, Banc d'aliments, Creu Roja i Menjador social de Caritas a Reus

Índex

1. Introducció	4
2. Per què cal donar els aliments sobrers?	7
3. Aspectes legals de la donació d'aliments	8
4. Dates de consum	9
5. El donador	10
6. Les entitats socials	14
7. La traçabilitat	22
8. Consells de seguretat adreçats als beneficiaris	23
9. L'equilibri alimentari en la distribució d'aliments	25
10. Documentació de referència	31

1 - Introducció

La donació d'aliments és una de les accions que més ajuda a pal·liar els efectes de la pobresa. Actualment, un 20% de la població de Catalunya viu per sota del llindar de la pobresa. No obstant això, la societat no és capaç d'assegurar la comercialització de tots els aliments que produeix, ja que els desaprofita al llarg de tot el procés dut a terme des que surten del camp fins que arriben a taula. Es calcula que, anualment a Catalunya es malbaraten 750.000 tones d'aliments al llarg de tota la cadena agroalimentària, de les quals una mica més de 260.000 tones corresponen a les generades a les llars, als restaurants, bars, serveis d'àpats i comerços catalans.

El malbaratament alimentari té un impacte ambiental, social i econòmic evident, tenint en consideració que el 7% dels aliments adquirits es malbaraten pels consumidors, els comerços i els restaurants.

Pertànyer a una societat desenvolupada, una part important de la qual no té garantit l'accés a una alimentació suficient, i, al mateix temps, desaprofitar els aliments és contradictori: aquestes 260.000 tones d'aliments malbaratades equivalen a les necessitats alimentàries de 500.000 persones durant un any.

La societat és cada cop més conscient d'aquesta contradicció i és per això que sorgeixen moltes iniciatives per defensar un ús més responsable i solidari dels aliments. Les administracions no són alienes a aquesta inquietud i han dut a terme diferents accions, com la del Parlament de Catalunya, que a començaments de 2012 va crear la Taula d'Excedents Alimentaris, la iniciativa de Proposició de llei sobre reducció del malbaratament alimentari i el Pla d'acció per a la prevenció del malbaratament alimentari a Catalunya (2019-2020), on el reaprofitament alimentari constitueix un dels reptes.



EL 6,3% DEL TOTAL DE RESIDUS MUNICIPALS DE CATALUNYA SÓN ALIMENTS MALBARATATS

Amb caràcter global, l'aprofitament dels aliments s'emmarca dins dels objectius de l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible, aprovada per les Nacions Unides al setembre de 2015, que té, entre altres, l'objectiu d'acabar amb la fam i assegurar l'accés a l'alimentació.

Perquè aquests excedents alimentaris es puguin aprofitar de debò, cal manipular-los de manera segura i posar tots els mitjans que tinguem a l'abast per reduir el risc d'intoxicacions.

La Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar i la donació d'aliments és una versió actualitzada de la *GPCH per a l'aprofitament segur del menjar en els sectors de la restauració i comerç minorista* de l'any 2013 i vol ser una eina perquè els excedents alimentaris consumibles que no es comercialitzen arribin a les persones beneficiàries, a través de les entitats socials, en les millors condicions de seguretat possibles. Respecte a la primera versió, aquest document actualitza continguts, incorpora directrius per a noves casuístiques en la donació, i dedica un espai destacat a les dates de consum, ja que un percentatge considerable de la població no entén el significat de les dates que hi figuren als envasos, la qual cosa és determinant per a la gestió del malbaratament alimentari.

L'estructura del document segueix el mateix patró que l'anterior i manté en un apartat concret- apartat 5. El donador- els excedent alimentaris consumibles provinents del sector de la restauració, una de les baules de la cadena agroalimentària on més malbaratament alimentari es produeix.

LA REDUCCIÓ DEL MALBARATAMENT
I L'APROFITAMENT DELS
ALIMENTS ÉS UN EXERCICI DE
RESPONSABILITAT COMPARTIDA
EN UNA SOCIETAT AVANÇADA QUE
GENERA BENEFICIS ECONÒMICS,
SOCIALS I AMBIENTALS



2 - Per què cal donar els aliments sobrers?

	PER AL DONADOR	PER A LA COMUNITAT
BENEFICIS ECONÒMICS	<ul style="list-style-type: none"> • Millora la gestió de la producció i redueix les pèrdues gràcies a un ús més racional dels recursos. • Redueix l'espai i mobiliari dedicat a l'emmagatzematge de deixalles. • Estalvia el temps que el personal utilitza a gestionar les deixalles. • Aporta beneficis fiscals per mecenatge 	<ul style="list-style-type: none"> • Redueix el volum de deixalles transportades i tractades en les plantes de gestió de residus, la qual cosa possibilita un estalvi en la factura de gestió de residus de les administracions. • Augmenta la vida útil dels abocadors de deixalles i n'abarateix la gestió.
BENEFICIS SOCIALS	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenta el compromís del personal propi. • Millora l'autoestima del personal propi i l'ambient de treball. • Realitza una acció susceptible de ser inclosa en els balanços de responsabilitat social empresarial. • Millora la imatge de l'empresa a ulls dels consumidors. • Millora les pràctiques higienicosanitàries dels treballadors. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pal·lia la situació de pobresa de persones. • Té la seguretat que les donacions es fan mitjançant canals regulars i amb les millors condicions higièniques i sanitàries possibles. • Enforteix el teixit d'ajuda de proximitat.
BENEFICIS AMBIENTALS	<ul style="list-style-type: none"> • Redueix la petjada ecològica del seu establiment i l'impacte ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenta la qualitat de totes les fraccions recollides selectivament. • Redueix els lixiviats als abocadors i el consum de combustible emprat a les plantes de tractament tèrmic. • Redueix les emissions de productes tòxics derivats del tractament de residus

3 - Aspectes legals de la donació d'aliments

No hi ha una normativa legal específica que reguli els actes de donació d'aliments. La donació es considera una forma de comercialització i, per tant, l'empresa donadora i l'entitat social que distribueix aliments estan subjectes a les normes generals sobre seguretat i higiene alimentàries, conforme al Reglament (CE) núm. 178/2002, pel qual s'estableixen els principis i els requisits generals de la legislació alimentària.

El Reglament (CE) núm. 852/2004, relatiu a la higiene dels aliments, estableix que s'ha de crear, aplicar i mantenir un sistema d'autocontrol basat en els principis de l'anàlisi de perills i punts de control crítics (APPCC). El Reglament preveu que, com a procediment d'autocontrol, es pugui utilitzar una guia de pràctiques correctes d'higiene que hagi estat elaborada pel sector i declarada idònia per l'autoritat competent.

Aquesta guia tracta dels requisits higiènics, de les manipulacions possibles, de la traçabilitat i de la informació al consumidor final que les empreses donadores i les entitats socials han de complir per donar els aliments amb les màximes garanties de seguretat. Aquest document serveix com a guia de pràctiques correctes d'higiene per a les entitats socials i permet a les empreses donadores tenir en compte l'activitat de donació en els seus sistemes d'autocontrol.



4 - Dates de consum

Data de consum preferent

Indica fins a quina data l'aliment conserva la qualitat esperada. Passada aquesta data, continua sent segur consumir-lo, sempre que s'hagi conservat d'acord amb les instruccions de conservació i l'envàs es conservi intacte.

Trobem aquesta data en els aliments congelats, aliments secs com pasta i arròs, les conserves, l'oli, la xocolata, etc. Són aliments que no es fan malbé si es conserven adequadament.

Cal llegir atentament l'etiqueta per saber si el fabricant ha indicat alguna condició especial d'utilització o de conservació, com ara una data límit de consum un cop obert el producte.

Abans de llençar un producte perquè ha passat la data de consum preferent, cal comprovar si l'aspecte, l'olor i el sabor són bons.

De manera orientativa, un cop de passada la data de consum preferent, l'aliment es pot consumir durant els períodes següents (vegeu la taula d'extensió de data de consum de la pàgina 21).

Un cop de passada la data de consum preferent l'aliment encara és segur si s'ha conservat adequadament, l'envàs està intacte i l'aliment manté les seves característiques de gust, d'olor i d'aspecte

Data de caducitat

Indica fins a quina data es pot consumir l'aliment amb seguretat. No s'ha de consumir cap producte que hagi superat la data de caducitat. Es tracta d'aliments amb una vida curta i que es fan malbé amb facilitat.

Trobem aquesta data en aliments envasats altament peribles com ara el peix fresc, el salmó fumat, la carn picada, el pollastre cru, els embotits llescats, etc.

Cal seguir les instruccions "Manteniu aquest producte en refrigeració" o "Conserveu aquest producte entre 2 i 4 °C". En cas contrari, l'aliment es deteriora més ràpidament i hi pot haver risc d'intoxicació.

Cal consumir el producte abans no passi la data de caducitat.

5 - El donador

Les empreses alimentàries que participen en la donació d'aliments han d'aplicar pràctiques correctes d'higiene i disposar d'un sistema d'autocontrol que estigui adaptat a aquesta redistribució alimentària, tal com s'especifica a la *Comunicació de la Comissió, Orientacions de la UE sobre la donació d'aliments (2017/C 361/01)*.

El primer pas que ha de fer l'empresa és reduir l'excedent alimentari. Si malgrat tot no és possible reduir-ne l'excedent completament, el pas següent és donar aquests aliments a una entitat d'acció social, amb les mateixes garanties sanitàries que les dels aliments destinats a la venda.

DONEU ELS ALIMENTS A UNA ENTITAT SOCIAL AMB LES MATEIXES GARANTIES SANITÀRIES QUE LA DELS ALIMENTS DESTINATS A LA VENDA



En general, per a qualsevol empresa alimentària que vulgui donar aliments, assegureu-vos que els aliments que doneu:

- 1.** La data de caducitat o el consum preferent no estan superats.
- 2.** L'envàs és íntegre, no presenta fuites (en el cas de productes secs, com ara la farina, la fruita seca o els llegums secs, podeu donar els envasos en els quals heu reparat una petita fuita, per exemple, amb cinta adhesiva).
- 3.** Els guardeu a la temperatura requerida per a la bona conservació i els identifiqueu correctament.

$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Aliments congelats
$\leq 4^{\circ}\text{C}$	Carn de pollastre, peix i menjars refrigerats amb una durada superior a les 24h
$\leq 7^{\circ}\text{C}$	Carn fresca (porc, vedella i anyell)
$\leq 8^{\circ}\text{C}$	Menjars refrigerats amb un període de durada inferior a 24h
$\geq 65^{\circ}\text{C}$	Menjars calents

- 4.** Es transporten ràpidament i higiènicament a la temperatura adequada. El transport dels productes refrigerats i congelats l'heu de fer a la temperatura requerida, tot preservant la integritat dels envasos i embalatges.
- 5.** Els acompanyeu d'un albarà o document de seguiment on es facin constar, com a mínim, les dades següents:
 - nom i adreça del donant
 - tipus d'aliments
 - quantitat
 - nom i adreça del receptor.

En el cas d'establiments elaboradors de menjars (restaurant, menjador d'empresa, d'escola, d'hospital) es generen molts excedents alimentaris per motius de sobreproducció o sobrecomanda. Excedents que poden ser perfectament consumibles si se segueixen una sèrie de criteris.

Si repartiu i envaseu aliments elaborats a la vostra cuina, manteniu-los a temperatures segures de calor i/o fred, repartiu-los en envasos més petits, etiqueteu-los i manteniu-los en refrigeració o congelació.

Assegureu-vos que:

- Disposeu d'envasos nets i aptes per a ús alimentari; tanqueu-los per protegir els aliments de la contaminació.
- Etiqueteu els aliments que heu envasat amb la informació següent: nom del producte amb els ingredients (tingueu en consideració aspectes culturals i/o religiosos), al·lèrgens, data d'elaboració/congelació (si és el cas) i/o data de caducitat.

En el cas d'aliments refrigerats, s'aconsella consumir-los abans de les 48 hores.

En el cas d'aliments congelats, se n'aconsella el consum abans dels 2 mesos a partir de la data de congelació.

En cas de descongelació accidental, s'ha de posar ràpidament a la nevera i consumir en 24 hores.

Hi ha aliments que es recomana no donar pel fet que:

1. Són molt peribles microbiològicament o perquè és difícil mantenir-los a temperatures de conservació segures:

- Plats elaborats a base de peix cru (sashimi, sushi...).
- Peix fumat o marinat.
- Plats elaborats a base de carn i derivats crus (steak tartar, carpaccio...).
- Pastissos elaborats amb cremes no pasteuritzades.
- Amanides amb ingredients proteics o amb salses a base d'ou cru o de llet.
- Productes a base d'ou fresc (truites...).

2. Per la seva presentació:

- Aliments que han estat exposats al públic en bufets, perquè durant la seva exposició no han estat protegits d'una possible contaminació.
- Menjars calents que, en no disposar d'un fons líquid, són difícils de mantenir a temperatura superior a 65 °C, com, per exemple, la carn o el peix a la planxa.

Els aliments cuinats **exposats en vitrines protegides** o **els aliments mantinguts en calent en un bany maria** que no s'han servit en el dia, **es podran donar** sempre que s'hagi fet una valoració del procés i els possibles perills estiguin controlats.



6 - Les entitats socials

Les entitats socials que distribueixen aliments **han de planificar la distribució d'acord amb els equips i les instal·lacions de què disposen.**

Per entendre millor aquest apartat, cal tenir en compte que, d'entitats socials, en podem trobar de molts tipus, des de grans organitzacions, com ara bancs d'aliments que distribueixen les donacions a altres organitzacions socials, fins a altres entitats més petites que donen els aliments directament a l'usuari. Per tant, ens trobem amb tipologies d'entitats amb infraestructures i casuístiques molt diverses.

Abans d'acceptar cap aliment, assegureu-vos que:

- 1.** L'aliment prové d'un operador de la cadena alimentària legalment establert.
- 2.** El donador manté els aliments que aneu a recollir a la temperatura que indica l'etiqueta de l'envàs o a la temperatura reglada en alguns aliments que es poden comercialitzar sense envasar.
- 3.** Si l'aliment us arriba a les vostres instal·lacions, en arribar el transport, comproveu que la temperatura dels aliments no supera els valors requerits.

$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Aliments congelats
$\leq 4^{\circ}\text{C}$	Carn de pollastre, peix i menjars refrigerats amb una durada superior a les 24h
$\leq 7^{\circ}\text{C}$	Carn fresca (porc, vedella i anyell)
$\leq 8^{\circ}\text{C}$	Menjars refrigerats amb un període de durada inferior a 24h
$\geq 65^{\circ}\text{C}$	Menjars calents

- 4.** Els aliments donats estan en bon estat i, en el cas dels aliments envasats, amb la data de caducitat no superada.
- 5.** Podeu distribuir la quantitat que accepteu.

6. El donador us doni un albarà de lliurament, o documentació electrònica, que ha d'acompanyar l'aliment fins a les vostres instal·lacions i que servirà per al control de la traçabilitat.
7. Disposeu d'un espai apropiat per manipular, conservar i distribuir els aliments que rebeu (no accepteu aliments frescos, com ara carn o peix, si no els podeu conservar en fred o manipular en condicions higièniques).



Productes que no es poden comercialitzar, però que podeu acceptar (extret del document *Requisits de seguretat alimentària en les donacions d'aliments*):

- Els que tinguin un etiquetatge deficient en relació amb:
 - Al·lèrgens. En aquest cas, l'empresa donadora ha de facilitar en el document d'acompanyament la informació necessària sobre al·lèrgens.
 - Informació nutricional.
 - Una altra causa que impliqui la retirada de la venda, però que no suposi un risc per al seu consum. Per exemple, un problema en l'estètica de l'etiquetatge.
- Els que tinguin defectes de format de presentació, envàs alterat, sempre que el producte no estigui alterat per aquesta circumstància o no suposi un risc per al consum. Per exemple, no accepteu llaunes inflades o amb cops o rovellades.
- El peix comissat per no complir requisits de talla mínima. Sempre que se'n conegui l'espècie i es tingui capacitat de mantenir-lo refrigerat o congelat fins al lliurament.
- La fruita i la verdura amb incompliment de categoria o de pes.
- Menús o plats elaborats i no servits en establiments de restauració social, comercial o cuines centrals/càtering... sempre que estiguin etiquetats correctament o amb la informació rellevant en un document adjunt.
- Menús testimoni congelats o refrigerats, sempre que estiguin etiquetats correctament o amb la informació rellevant en un document adjunt.

- Els ous a punt d'exhaurir-se, que es retiren de la venda als 21 dies de la posta i encara hi ha una setmana per consumir-los.

ELS MENJARS PREPARATS QUE ACCEPTEU HAN D'ESTAR ETIQUETATS CORRECTAMENT O INCORPORAR COM A MÍNIM, LA INFORMACIÓ SEGÜENT:

- Nom del producte
- ingredients (tingueu en consideració aspectes culturals i/o religiosos)
- al·lèrgens
- data d'elaboració/congelació (si és el cas) i/o
- data de caducitat.

Podeu acceptar productes que ha congelat el proveïdor (supermercat, llotja, etc.) perquè no caduquin, si es compleixin els requisits següents:

- Disposeu d'una instal·lació que mantindrà el producte congelat fins al moment del seu lliurament. En cas de descongelació accidental, s'ha de mantenir l'aliment en refrigeració i lliurar-lo en 24 hores per fer consumir-lo d'immediat.
- El producte ha de venir amb la data de congelació per poder informar l'usuari beneficiari.

Recordeu que s'ha de poder informar l'usuari de la data de congelació o de la data en què pot consumir l'aliment, si és així més entenedor.

Després d'acceptar els aliments, assegureu-vos que:

1. Gestioneu el vostre magatzem de manera que:

- Tots els productes estiguin ben identificats (origen, data de consum, nom, etc.).
- No tingueu productes amb la data de caducitat sobrepassada.
- Poseu els aliments amb més rotació en llocs accessibles fàcilment.
- Mantingueu una rotació de l'estoc per garantir que l'aliment que entra primer és el primer que surt.
- Poseu els productes més pesats o difícils de manipular a la part baixa dels prestatges.
- Poseu els productes en pols i els líquids a la part més baixa del prestatge (així, en cas d'accident, limiteu l'abast de la contaminació).
- Deixeu un espai entre fileres de productes, a fi que el fred circuli entre els prestatges o les piles de productes.
- Guardeu ràpidament a les cambres de refrigeració i congelació els aliments refrigerats i congelats per mantenir la cadena de fred.
- Ordeneu els aliments per tipus, particularment, en el cas dels congelats.
- Prepareu les comandes de producte refrigerat i congelat en un local refrigerat o limiteu-ne el temps per evitar que els productes perdin fred.
- Comproveu diàriament la temperatura dels locals refrigerats i de congelació.
- Mantingueu sempre un bon estat de neteja, desinfecció i manteniment els locals i equips.

2. Si la temperatura de la cambra de refrigeració supera en 3 °C la temperatura requerida, comproveu la temperatura al cor del producte.

Si supera en 3 °C la temperatura requerida legalment, l'aliment no és apte per donar-lo. Si no és superior a 3 °C, distribuïu l'aliment el mateix dia.

3. Si heu de realitzar manipulacions del producte, com, per exemple, tallar una peça massa gran d'un embotit, o un formatge, per adequar millor la quantitat al beneficiari, tingueu en compte:
 - En obrir i tallar l'aliment, recobriu la superfície de l'aliment que ha quedat descoberta amb filmina o paper d'alumini per protegir-lo de la contaminació.
 - De l'etiqueta original del producte, transcriviu-ne o informeu l'usuari, com a mínim, de la data de consum. I també heu de facilitar la informació relativa als ingredients i als possibles al·lèrgens.
4. Si repartiu producte sec en gra cru en envasos més petits, com ara, arròs, llegums secs... dipositeu-los en envasos que estiguin nets i indiqueu-hi la data de consum i els ingredients al·lèrgens que pot contenir per informar-ne l'usuari.
5. El transport dels productes refrigerats i congelats l'heu de fer a la temperatura requerida, tot preservant la integritat dels envasos i embalatges. Ara bé, si no es pot disposar de vehicle frigorífic, és convenient utilitzar contenidors o fundes isotèrmiques amb una font de fred (placa eutèctica, bossa de gel...) i limitar el temps de transport a una hora i mitja com a màxim, a fi de mantenir en tot moment els productes a la temperatura requerida.
6. Si distribuïu menjars calents, els equips i les instal·lacions que feu servir han de poder mantenir una temperatura de ≥ 65 °C fins al moment de servir-los.




7. Doneu als voluntaris que col·laboren en la distribució d'aliments la formació i capacitatció necessàries per garantir una manipulació higiènica dels aliments.

Podeu consultar el document:

REQUISITS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA EN LES DONACIONS D'ALIMENTS

1 REQUISITS GENERALS

1.1 REQUISITS PER ALS MANIPULADORS



- No manipuleu aliments en cas de malaltia
- No mengeu o fumeu.
- No estossegeu sobre l'aliment
- Renteu-vos les mans abans i després de manipular aliments, després d'anar al bany, de tossir, de tocar brossa, de tocar residus o de fer feina de neteja, d'haver-se-les embrutat
- Si teniu ferides a les mans, recobriu-les amb un apòsit, amb guants (làtex no)
- Porteu roba neta i manteniu una higiene personal correcte.





1.2 REQUISITS PER A LES INSTAL·LACIONS I ELS EQUIPS

- L'espai ha de disposar de ventilació
- L'espai ha de tenir capacitat suficient
- Les parets, els terres i els sostres han de ser de fàcil neteja i desinfecció
- Rentamans o dispositiu adequat per rentar-se les mans. Cal usar solucions desinfectants en cas que no hagi punt d'aigua.
- L'espai no ha de permetre l'entrada d'animals o plagues.
- Les superfícies de treball han de ser llises, impermeables i de fàcils de netejar.
- Les superfícies i estris (ganivets, cistelles, etc) que s'utilitzin s'han de netejar abans d'usar-los.
- Els recipients en contacte directe amb els aliments han de ser nets i han de ser aptes per a ús alimentari
- Les instal·lacions i els estris s'han de mantenir en bon estat de manteniment i de neteja.
- Els equipaments o dispositius han de ser suficients per poder garantir les condicions especials de temperatura en funció del producte alimentari
- Els equips de fred han de disposar de termòmetre
- Hi ha d'haver recipients exclusius per als residus generats i han de ser estancs

8. Si teniu aliments etiquetats amb data de consum preferent, dels quals, per les circumstàncies que siguin, **no n'heu pogut gestionar l'expedició amb temps suficient i us trobeu amb la data de consum preferent depassada, els podeu donar sempre que es compleixin aquests criteris:**

- ✓ Envàs intacte.
- ✓ Producte conservat en les condicions que marca el fabricant a l'etiqueta.
- ✓ En mostrejar una part de lot, comprovació que les característiques de gust, d'olor o d'aspecte no estiguin alterades.

De manera orientativa, un cop depassada la data de consum preferent, l'aliment encara es mantindrà segur i satisfactori almenys durant aquests períodes (basat en l'Informe del Comitè Científic Assessor de Seguretat Alimentària *Ex-tensió de la data de consum dels aliments. Criteris per a l'aprofitament segur*)

ALIMENT	EXTENSIÓ DE CONSUM PROPOSADA
Llegum seca i en conserva, pasta seca, arròs, farina	
Llet condensada, evaporada, en pols (no infantil)	
Conserves en llauna i en pots de vidre	
Conserves de carn i de peix	
Xarop, codonyat, mel	
Aigua mineral	
Xocolota en tableta	
Cafè, te, espècies	
Pa torrat, galetes i altres pastes seques, cereals per esmorzar, pasta seca farcida...	
Begudes UHT: llet, suc de fruita, begudes de soja, ...	
Formatge sec	
Pernil curat i embotit curat no llescat	
Xocolata farcida, bombons, torrons	
Oli, margarina, mantega	
Salses envasades	
Congelats	
Xips de patates, d'hortalisses	
Pastisseria tova no farcida (magdalenes,...)	
Pernil curat i embotit curat llescat	
logurt	
Pa motllo	

7 · La traçabilitat

La traçabilitat la conformen un conjunt de mesures destinades a garantir el seguiment de la informació d'un aliment, des de la donació fins a la recepció per part del beneficiari.

La traçabilitat permet investigar les causes que fan que un aliment sigui no conforme, localitzar-lo al llarg de la cadena de distribució i retirar-lo si cal.

Regles per elaborar un pla de traçabilitat:

1. Per al donador: lliureu un albarà, o documentació electrònica, en el qual consti, almenys, la informació següent:
 - Data de lliurament.
 - Tipus d'aliment i quantitat.
 - Nom, adreça i telèfon de contacte de l'entitat social destinatària.
 - Nom, adreça i telèfon de contacte del donador.
 - Instruccions de conservació, si cal.

En cas de rebre l'alerta d'un producte, aviseu l'entitat social perquè us el retorni o bé perquè verifiqui si el lot del producte està afectat.

2. Per a l'entitat social: arxiveu els albarans per ordre de donador i data de lliurament. D'aquesta manera, en cas que es produeixi una alerta alimentària o es detecti un defecte en algun producte, podreu contactar amb el donador o amb les autoritats ràpidament i aportar-los tota la informació que us demanin.



8 - Consells de seguretat adreçats als beneficiaris

S'ha de tenir en compte que les donacions poden contenir aliments frescos molt peribles. Per això, **és molt important que les entitats que recullen els aliments donin als beneficiaris consells relatius a la seguretat**, per tal que puguin preparar els menjars d'una manera segura i així poder prevenir toxiinfeccions alimentàries.

Cal aconsellar als beneficiaris que:

- Portin els aliments que necessiten fred a casa al més ràpidament possible, abans no passin dues hores.
- Els guardin a la nevera fins al moment de la preparació.
- Consumeixin els aliments a punt de caducar el mateix dia si és possible o bé, si són aliments que es poden cuinar, que els cuinin de la manera habitual el mateix dia, dins la data de caducitat, i que després els congelin.
- Netegin les superfícies de treball i es rentin les mans abans de preparar els aliments.
- Separin els aliments crus dels cuinats, tant dins de la nevera com damunt la superfície de la cuina. Que els separin també dels que es consumiran crus i ja estan nets.
- Cuguin els aliments suficientment, sobretot la carn, el pollastre i el peix (la carn i el pollastre han d'arribar als 75 °C en el centre de la peça) i que s'assegurin que els sucs siguin clars i no rosats.
- Refredin al més aviat possible els aliments cuinats que no s'hagin de consumir immediatament, o que els congelin.

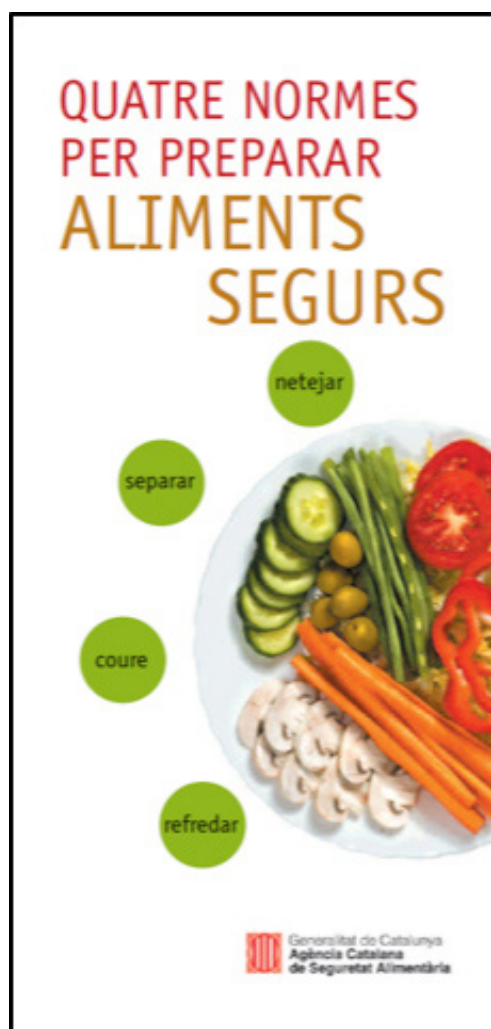
Trobareu més informació en l'apartat web "Quatre normes per preparar aliments segurs" de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

Però també es poden donar a l'usuari **aliments amb la data de consum preferent vençuda**, seguint els criteris de seguretat mencionats al llarg d'aquesta guia.

En aquest cas, **cal fer saber al beneficiari**:

- Que són aliments segurs i que segueixen les mateixes recomanacions de seguretat per a qualsevol consumidor que es pugui trobar amb aliments amb consum preferent vençut a casa.
- Els terminis de consum un cop depassada la data de consum preferent sempre que l'envàs es mantingui intacte i hagi estat conservat segons indicacions del fabricant.

PODEU CONSULTAR EN EL TRÍPTIC QUATRE NORMES PER PREPARAR ALIMENTS SEGURS



9 - L'equilibri alimentari en la distribució d'aliments

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té en totes les cultures connotacions importants de convivència —proporció de plaer, establiment de relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.— que configuren la conducta alimentària i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona i la comunitat.

Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel territori, les tradicions, la història, la producció, la disponibilitat i l'economia.

El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, en el nostre entorn és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

Considerem que una alimentació és suficient, completa i equilibrada quan cobreix, en les quantitats i proporcions idònies, les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Aquests nutrients han de provenir, sobretot, d'aliments frescos, poc o gens processats i principalment d'origen vegetal, i, **cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional i les begudes ensucrades, energètiques i alcohòliques.** Una alimentació saludable s'ha de poder adaptar a les característiques individuals i també socials, culturals i de l'entorn. Però, a més, l'alimentació ha de ser satisfactòria, agradable i aportar plaer sensorial. Per descomptat, ha de ser segura, és a dir, no ha de contenir contaminants ni tòxics que comportin un risc per a la salut. Finalment, ha de ser respectuosa amb el medi ambient, i preservar els recursos, generar el mínim de residus possible i potenciar el desenvolupament agroalimentari local i els productes de temporada. I tot això, s'ha de convertir en una proposta viable amb un pressupost raonable, que no exclou ningú.

Els programes de distribució d'aliments amb finalitat solidària, si no tenen en compte els condicionants definits fins ara, podrien tenir uns efectes no desitjats sobre la salut dels destinataris (sobrepès, obesitat, càries dental, etc.) a través de l'excés de sucres i greixos inclosos en alguns aliments. Situació que

afecta de manera especial als grups més vulnerables i desafavorits, entre els que es detecten prevalences més elevades de malalties cròniques (obesitat, diabetis, hipertensió, etc.). Per tant, l'entrega d'aliments amb finalitat solidària es podria convertir en un procés desencadenant o protector, en funció de la qualitat nutricional dels aliments que es subministren i també de la informació i estratègies d'acompanyament.

Els aliments que formen part d'una alimentació saludable ho fan en diferents proporcions i freqüències. Per exemple, un lot o caixa de menjar no hauria de tenir la mateixa quantitat de xocolata en pols o de sucre que de llegums o de verdures, d'arròs o de pasta, ja que propiciaria una ingesta desequilibrada.

Per tenir una orientació sobre les proporcions d'aliments que constitueixen una alimentació saludable, podem partir de les recomanacions de racions dels diferents grups d'aliments (*vegeu exemples en guia Petits canvis per menjar millor*).

A partir d'aquí, i tenint en compte una proposta de planificació de menús setmanal, podem calcular les quantitats aproximades de cada aliment que s'hauria d'incloure en un lot, caixa o cistella d'aliments per distribuir.



TAULA ORIENTATIVA PER AL DISSENY DE CAIXES O CISTELLES

Quantitats estimades per a persones adultes o joves més grans de 12 anys

QUANTITAT I TIPUS D'ALIMENTS FRESCOS PER A UNA SETMANA	
Fruita fresca	3-4 kg (estacional)
Hortalisses	3-4 kg (de tot tipus: fresques estacionals, en conserva o congelades)
Patates	1 kg
Carn (llom, pollastre, conill, porc, etc.)	0,5 kg (pes net, preferentment carn blanca)
Peix (verat, lluç, seitó, orada, etc.)	0,5 kg (pes net, fresc o congelat)
Embotits (pernil cuit, fuet, etc.)	50-60 g (màxim)
Ous	Mitja dotzena
Formatge	100 g
logurts	5 unitats (natural sense ensucrar)
QUANTITAT I TIPUS D'ALIMENTS SECS PER A UN MES	
Llegums crus	1 kg (llenties, cigrons, mongetes blanques, etc.)
Llegums cuits	2,5 kg (llenties, cigrons, mongetes blanques, etc.)
Arròs	1 kg (preferentment integral)
Pasta	1 kg (preferentment integral)
Pa torrat	200 g (tipus biscotes, per a alguns esmorzars)
Farina	0,5 kg
Cereals d'esmorzar	250 g (preferentment flocs de blat integral o musli)
Oli d'oliva	1,5-2 l
Fruita seca	0,5 kg (pes net d'ametlles, avellanes, nous, etc.; crua o torrada, preferentment sense salar ni ensucrar)
Llet	10 l
ALTRES ALIMENTS, NO BÀSICS, DE POSSIBLE DISTRIBUCIÓ MENSUAL	
Melmelada	250 g
Sucre	400 g
Galetes	200 g (preferentment riques en fibra)
Xocolata	250 g (preferentment amb un % alt de cacau)
Xocolata en pols	100 g
Cafè	250 g (deshidratat)
ALIMENTS EN CONSERVA	
No hi ha recomanacions concretes de consum, però cal donar prioritat a les conserves de verdures i de peix blau, perquè ajuden a complementar tant la ingesta de fibra com la de proteïnes d'origen animal.	

Atenció a la diversitat

Un lot d'aliments ben dissenyat ha d'estar definit en funció de la disponibilitat, però sobretot, en funció de les característiques i necessitats de les persones destinatàries, responent a les seves necessitats nutricionals i preferències personals i culturals.

D'especial importància són les entregues d'aliments destinats a la població infantil de 0 a 3 anys. La llet materna és el millor aliment per al nadó i afavoreix el vincle afectiu entre mare i infant. Durant els sis primers mesos, es recomana alimentar el nadó amb llet materna de forma exclusiva i a demanda (si no es pot o no es vol donar llet materna, llet de fórmula, també exclusivament i a demanda).

En aquest sentit, és important que en l'entrega de llet de fórmula adaptada es valori la necessitat i la llibertat d'elecció de la família, i que no sigui una entrega indiscriminada.

A partir dels 12 mesos, els nadons ja poden prendre llet de vaca, per la qual cosa no és aconsellable oferir llet de continuació, ni llet adaptada, perquè no són necessàries i tenen un cost elevat. Tanmateix, és important afavorir una alimentació complementària a base d'aliments naturals i evitar aliments processats especials per a nadons (farinetes, menjars preparats, etc.). Podeu consultar la guia *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància, de 0 a 3 anys*, i el document de *Preguntes més freqüents sobre l'alimentació de 0 a 3 anys*.

En el moment de dissenyar el contingut de lots o caixes per a la distribució d'aliments cal tenir en compte també les diferents cultures presents al nostre territori, ja que en algunes, per motius de religió o d'altres, s'exclouen certs aliments que per a la resta són de consum habitual. (Podeu consultar la guia Consells alimentaris en un entorn de diversitat cultural).

Recordem també que entre la població usuària es poden trobar persones amb malalties diagnosticades que requereixen una especial atenció en l'alimentació: malaltia celíaca, al·lèrgies alimentàries, diabetis, etc. És recomanable que els aliments sense gluten s'entreguin a persones que presenten un diagnòstic de malaltia celíaca o altres malalties que requereixen realment una alimentació sense gluten. Oferir aliments sense gluten a

persones que no els necessiten no tan sols banalitzava la malaltia celíaca, sinó que promou creences incorrectes sobre la salut.

Les entitats distribuïdores d'aliments tenen una important responsabilitat en la difusió d'aquestes consideracions.

Informació complementària que podeu donar al beneficiari

És important que l'entrega d'aliments secs, frescos o cuinats es planifiqui acompanyada de consells senzills i clars centrats en:

- les bones pràctiques de manipulació i conservació dels aliments oferts
- la complementació amb altres aliments per tal d'equilibrar la ingesta diària (sovint amb aliments frescos, fruita, verdura)
- la compra d'aliments: llocs on comprar a bon preu, productes de temporada
- la preparació dels aliments: tècniques culinàries, receptes, etc.
- aspectes a tenir en compte en l'alimentació d'infants petits

Aquesta informació, oferta de forma molt senzilla i clara, pot ajudar a equilibrar la ingesta d'aliments de les persones i de les seves famílies o entorns, evitant així ingestes excessivament monòtones, en especial d'aliments d'elevat contingut en sucres, greixos i sal, que podrien afectar negativament la salut de la població usuària d'aquests serveis.



PODEU CONSULTAR LA GUIA PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR



Orientar les recaptes d'aliments

Sovint el gran volum d'aliments disponibles per a la distribució amb finalitat solidària se centra en aliments amb una elevada concentració energètica, és a dir, aliments molt rics en sucres, greixos, i també en sal (galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, xocolates, torrons, sucs, etc.). Per aquest motiu és molt recomanable que quan es dissenyen campanyes de recaptació d'aliments dirigides a la població general o fins i tot a les indústries o distribuïdores, aquestes s'orientin a **prioritzar aliments de major consum i millor qualitat nutricional**, per exemple:

Oli d'oliva, llegums cuits, llet, fruita seca (no salada ni ensucrada) i fruita dessecada (panses, figues, prunes, etc.), conserves de verdures i peix, brous vegetals, pastes, pa o arròs integral, etc.



10 - Documentació de referència

- Comunicació de la Comissió, *Orientacions de la UE sobre la donació d'aliments* (2017/C 361/01).
- *Enfocament d'anàlisi de perills de determinats establiments minoristes i donació d'aliments: segona opinió científica de l'EFSA.*
- *Estudi de diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya.* 2012. UAB-ARC.
- *Requisits de seguretat alimentària en la donació d'aliments.* Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *Extensió de la data de consum dels aliments. Criteris per a l'aprofitament segur.* Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
- *Quatre normes per preparar aliments segurs.* Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *El rentat de les mans.* Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *Petits canvis per menjar millor.* Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
- *Menjar sa amb menys diners. 10 consells per treure més profit dels seus euros.* Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància, de 0 a 3 anys.* Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- *Consells alimentaris en un entorn de diversitat cultural.* Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- *Opciones saludables que puedes llevar a un banco de alimentos.*
- *Guía Alimentación sana para todos.* Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN).
- *CoP Aprofitament segur del menjar.* Agència de Salut Pública de Catalunya ASPACT).

Per saber-ne més:

- Donació i reaprofitament alimentari. Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
<http://acsa.gencat.cat>
- Malbaratament alimentari. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació (DARP).
<http://agricultura.gencat.cat>
- Malbaratament alimentari. Agència de Residus.
<http://residus.gencat.cat>
- Malbaratament alimentari. Comissió Europea.
<https://ec.europa.eu/food/safety>
- Pérdida y desperdicio de alimentos. FAO
<http://www.fao.org>



FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
DE BARCELONA

FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
DE BARCELONA

PASTA

ARRIOL

B

A

LA FAGEDA S.L. S. P. R. L.
GFS17 155

LA FAGEDA S.L. S. P. R. L.
GFS17 174

LA FAGEDA S.L. S. P. R. L.
GFS17 117

Exquisa Creamy Quark
Quark 0,2%
Exquisa Quark 0,2%
Bacillan Protein
Exquisa

EUR



Generalitat
de Catalunya