

CINQUE CRITERI CHIAVE PER UN CIBO SICURO



1. Mantenere la pulizia: lavarsi le mani prima e durante la preparazione di alimenti, dopo aver utilizzato i servizi igienici, lavare e disinfettare tutte le superfici e le attrezzature di lavoro che entrano a contatto con gli alimenti.

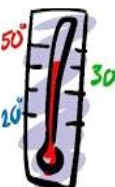


2. Separare gli alimenti crudi da quelli cotti
non utilizzare utensili e materiali entrati in contatto con alimenti crudi, conservare gli alimenti cotti in recipienti chiusi



3. Cuocere completamente gli alimenti

In particolare la carne, il pollame, le uova e il pesce. Portare ad ebollizione le zuppe e i ragù, verificare che la carne e il pollame non siano rosate e riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddarli che si desidera mettere in tavola caldi.



4. Conservare gli alimenti alla giusta temperatura

Non lasciare alimenti cotti per oltre due ore a temperatura ambiente, refrigerare gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili a temperature preferibilmente inferiori a 5°C, mantenere al caldo gli alimenti cotti (sopra ai 65°C) fino al momento di metterli in tavola, non conservare troppo a lungo gli alimenti anche se in frigorifero e non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati.



5. Utilizzare acqua e materie prime sicure

In particolare, impiegare solo acqua potabile o trattata per escludere qualsiasi contaminazione, lavare bene frutta e verdura (soprattutto se consumate crude), non consumare gli alimenti oltre la loro data di scadenza e preferire alimenti trattati in modo da non presentare rischi (come il latte pastorizzato).

L'ETICHETTA ALIMENTARE

rappresenta una valida guida per conoscere il valore nutrizionale dell'alimento e la conservazione del prodotto. Tutti gli ingredienti presenti nella ricetta sono elencati in ordine quantitativo decrescente

SAPEVATE CHE:

prodotti conservati con il freddo sono detti:

Refrigerati se conservati a temperatura tra 0 e +4 °C

Surgelati se conservati a temperatura pari o inferiore a -18°C

Congelati se conservati tra -7 e -12 °C

ATTENZIONE ! Diffidare delle confezioni danneggiate, inumidite o con presenza di ghiaccio sulle confezioni, ciò sta a significare che la catena del freddo non è stata mantenuta costante e che il prodotto è stato sottoposto a sbalzi di temperatura

LA COTTURA DEGLI ALIMENTI ELIMINA LA MAGGIOR PARTE DEI MICRORGANISMI PERICOLOSI (ma non tutti!!!!)

Sede di Novara – Viale Roma, 7
Tel. 0321/ 374302/8 – fax 0321.374303
e-mail: sian.nov@asl.novara.it

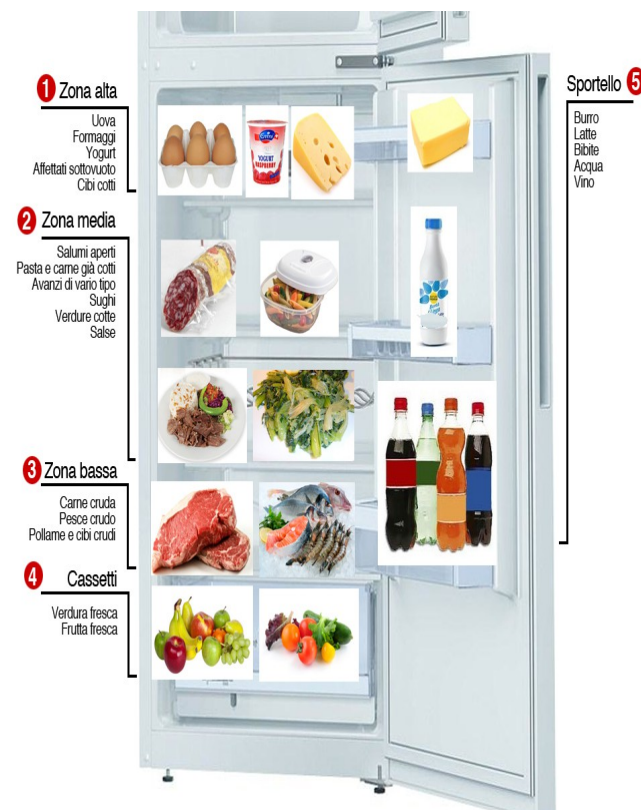
Sede di Arona – Piazza De Filippi, 2
Tel. 0322/ 516527 – fax 0322. 516552
e-mail sian.aro@asl.novara.it



REGIONE PIEMONTE
Azienda Sanitaria Locale NO
SEDE LEGALE: Viale Roma, 7 – 28100 NOVARA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.C. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

Direttore S.I.A.N. Dott.ssa Silvana Pitrolo



A cura della s.c. SIAN A.S.L. NO

“Le infezioni alimentari ”

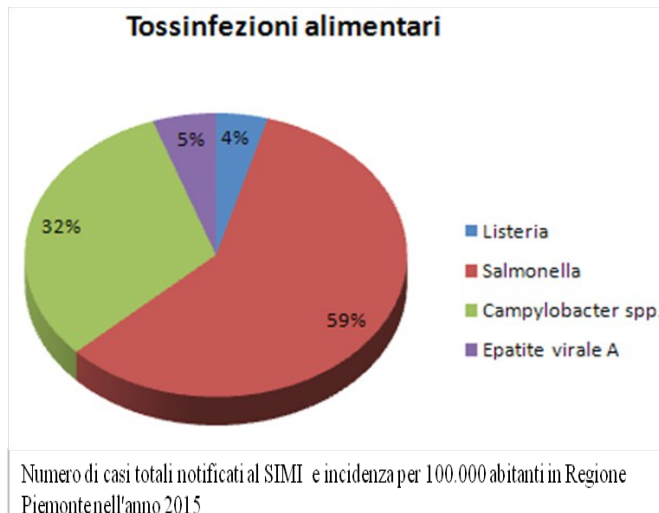
Il Cibo può essere causa di malattie anche gravi, questo dipende da cattive preparazioni e/o conservazioni

Il **botulismo** alimentare è una malattia causata dalla ingestione di alimenti contenenti una tossina prodotta dal batterio **Clostridium**

Salmonella

Campylobacter

Epatite A



Non lasciare mai cibi cotti a perdere, prima di manipolare/preparare/cucinare qualsiasi alimento: soprattutto dopo aver toccato cibi crudi come uova, verdura o carne cruda e prima di passare a lavorazioni differenti o di toccare alimenti da consumare crudi

Rispettare il sistema di conservazione: “FIFO-First In, First Out”: l'alimento che è stato acquistato per primo deve essere consumato prima.

I surgelati non devono essere scongelati a temperatura ambiente o sotto l'acqua corrente, ma nel frigo o nel forno a microonde o cotti direttamente

I surgelati dopo lo scongelamento non possono essere ricongelati se non dopo cottura.

Controllare che i prodotti surgelati non presentino ghiaccio sulle confezioni, significa che la catena del freddo si è interrotta e il prodotto non è stato ben conservato.

Consigli alimentari:

Trasferire gli avanzi del cibo in un contenitore piccolo (max 300-500 ml), pulito e richiudibile prima di riporlo in frigorifero, appena raffreddati.

Consumare gli avanzi entro 24-48 ore DOPO un riscaldamento completo.

COME TRASPORTARE LA SPESA

I cibi surgelati devono essere riposti **in un'unica borsa isoterma** (borsa-frigo), all'interno del quale porre eventualmente le piastre refrigeranti,

Trasportati a domicilio nel minor tempo possibile per assicurare la giusta temperatura di conservazione del prodotto e garantire la continuità della “catena del freddo”

Riporre il prima possibile **il prodotto in frigorifero/freezer alla temperatura di conservazione indicata in etichetta**

Gli alimenti non devono scongelarsi durante il trasporto. Non lasciare i sacchetti della spesa in macchina al caldo.

In caso di prolungata interruzione della corrente elettrica, mantenere frigorifero e congelatore ben chiusi. In seguito, verificare che i cibi siano ancora in temperatura nel dubbio, eliminarli o consumarli previa cottura prolungata.

Pulire il frigo ogni 15-30 giorni con aceto o acqua e bicarbonato

Mantenere in ordine il congelatore domestico non sovraccaricato per favorire la circolazione dell'aria

Le scadenze: attenersi alle modalità di conservazione stampate sul prodotto

Data di scadenza **“da consumarsi entro il ...”**, riportata su alimenti freschi facilmente deperibili, indica la data, stabilita dal produttore, entro la quale il prodotto **deve** essere consumato.

il termine minimo di conservazione TMC **“da consumarsi preferibilmente entro il ...”**, indica il periodo entro il quale è garantito il mantenimento delle caratteristiche organolettiche del prodotto: **non significa che superato quel termine il prodotto non si possa mangiare o sia nocivo;**

Attenzione: la data di scadenza e il TMC, sono garantiti solo se la confezione è integra e il prodotto è stato idoneamente conservato

Olio: deve essere conservato in **bottiglie di vetro scuro**, **stretto, lontano da fonti di calore e dalla luce** per evitarne l'irrancidimento;

scatola: pulire la parte superiore delle lattine, **pulirle per evitare possibili contaminazioni del prodotto;**

Acqua minerale: conservare le bottiglie **in luogo fresco, lontano da fonti di calore, in luogo fresco, pulito e privo di odori;**

Conservare le uova in frigorifero nella loro confezione originale.



1. **Mantenere la pulizia:** lavarsi le mani prima e durante la preparazione di alimenti, dopo aver utilizzato i servizi igienici, lavare e disinfettare tutte le superfici e le attrezzature di lavoro che entrano a contatto con gli alimenti.

2. **Separare gli alimenti crudi da quelli cotti**

non utilizzare utensili e materiali entrati in contatto con alimenti crudi, conservare gli alimenti cotti in recipienti chiusi

3. **Cuocere completamente gli alimenti**

In particolare la carne, il pollame, le uova e il pesce.

Portare ad ebollizione le zuppe e i ragù, verificare che la carne e il pollame non siano rosate e riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddati che si desidera mettere in tavola caldi.

4. **Conservare gli alimenti alla giusta temperatura**

Non lasciare alimenti cotti per oltre due ore a temperatura ambiente, refrigerare gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili a temperature preferibilmente inferiori a 5°C, mantenere al caldo gli alimenti cotti (sopra ai 65°C) fino al momento di metterli in tavola, non conservare troppo a lungo gli alimenti anche se in frigorifero e non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati.

5. **Utilizzare acqua e materie prime sicure**

In particolare, impiegare solo acqua potabile o trattata per escludere qualsiasi contaminazione, lavare bene frutta e verdura (soprattutto se consumate crude), non consumare gli alimenti oltre la loro data di scadenza e preferire alimenti trattati in modo da non presentare rischi (come il latte pastorizzato).

CINQUE CRITERI CHIAVE PER UN CIBO SICURO

1. **Mantenere la pulizia:** lavarsi le mani prima e durante la preparazione di alimenti, dopo aver utilizzato i servizi igienici, lavare e disinfettare tutte le superfici e le attrezzature di lavoro che entrano a contatto con gli alimenti.

2. **Separare gli alimenti crudi da quelli cotti**

non utilizzare utensili e materiali entrati in contatto con alimenti crudi, conservare gli alimenti cotti in recipienti chiusi

3. **Cuocere completamente gli alimenti**

In particolare la carne, il pollame, le uova e il pesce. Portare ad ebollizione le zuppe e i ragù, verificare che la carne e il pollame non siano rosate e riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddati che si desidera mettere in tavola caldi.

4. **Conservare gli alimenti alla giusta temperatura**

Non lasciare alimenti cotti per oltre due ore a temperatura ambiente, refrigerare gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili a temperature preferibilmente inferiori a 5°C, mantenere al caldo gli alimenti cotti (sopra ai 65°C) fino al momento di metterli in tavola, non conservare troppo a lungo gli alimenti anche se in frigorifero e non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati.

5. **Utilizzare acqua e materie prime sicure**

In particolare, impiegare solo acqua potabile o trattata per escludere qualsiasi contaminazione, lavare bene frutta e verdura (soprattutto se consumate crude), non consumare gli alimenti oltre la loro data di scadenza e preferire alimenti trattati in modo da non presentare rischi (come il latte pastorizzato).

SAPEVATE CHE:

prodotti conservati con il freddo sono detti:

Refrigerati se conservati a temperatura tra 0 e +4 °C

Surgelati se conservati a temperatura pari o inferiore a -18°C

Congelati: se conservati tra -7 e -12 °C

ATTENZIONE ! *Diffidare delle confezioni danneggiate, inumidite o con presenza di ghiaccio sulle confezioni, ciò sta a significare che la catena del freddo non è stata mantenuta costante e che il prodotto è stato sottoposto a sbalzi di temperatura*

