

La sicurezza dei cibi

Occhio alla pulizia.



Lavati le mani.



Lava con cura gli utensili.



Lava frutta e verdura con acqua corrente.

Tienili separati.



Separa le carni crude dai cibi pronti al consumo.



Scegli utensili specifici per ogni alimento.

Cucina con cura.



Cuoci i cibi alle giuste temperature.

TEMPERATURA INTERNA MINIMA
Pollo: 75°C
Maiale: 68°C
Manzo: 70°C

Conserva bene.



Conserva i cibi cotti in specifici contenitori.



Refrigera gli alimenti cotti e gli avanzi.



Attieniti alle istruzioni di cottura indicate.



Scalda i cibi prima di servirli.

La sicurezza dei cibi

Frutta non Lavata



Pesticidi
Batteri
Parassiti.

Uova Crude o Poco Cotte



Salmonella

Pesce Crudo e Frutti di Mare



Salmonella
Anisakis
Vibrio

Carne Poco Cotta



Escherichia coli
Campylobacter

Formaggi e Latticini non pastorizzati



Listeria

Funghi Selvatici



Tossine

Alimenti Scaduti o malconservati



Cibi scaduti, avariati
o conservati in modo inadeguato.

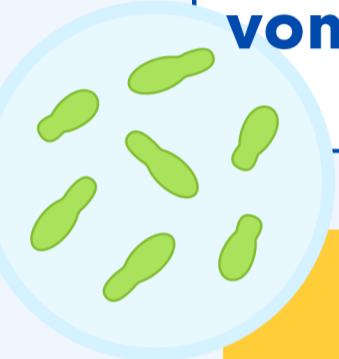
Nei **Cereali** e nella **Frutta Secca** si possono sviluppare **Tossine** e **Muffe** pericolose, come l'**Aflatossina** e nelle Conserve Alimentari il **Clostridium Botulinus**.

La sicurezza dei cibi

Batteri e Parassiti

Dopo 6h a 4 settimane

Diarrea, dolori addominali, nausea, vomito, febbre, cefalea, sudorazione, disturbi visivi.



Salmonella

Dopo 6-72h

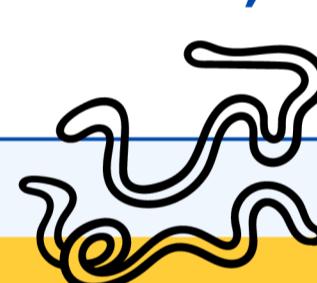
Diarrea, dolori addominali, nausea, vomito, febbre



Anisakis

Dopo poche ore e fino a 12h

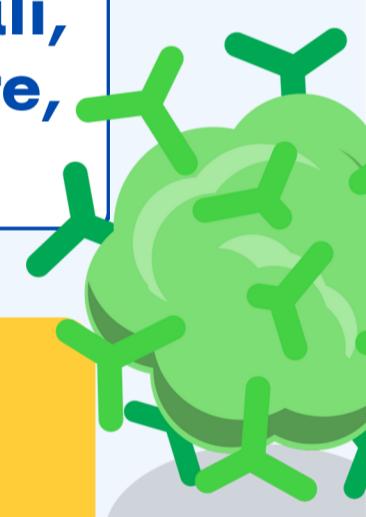
Dolori addominali acuto, nausea, vomito.



Vibro

Dopo 12-72h

Diarrea profusa, dolori addominali, nausea, debolezza, vomito, febbre, sepsi e necrosi.



Escherichia Coli

Dopo 12h - 5 giorni

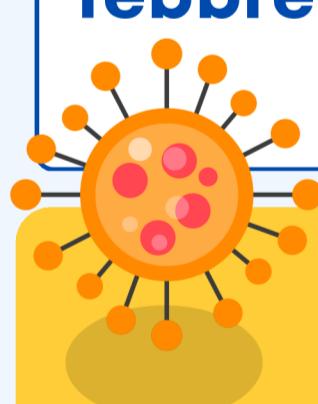
Diarrea, dolori addominali, nausea, debolezza, vomito, febbre.



Campylobacter

Dopo 2-5 giorni

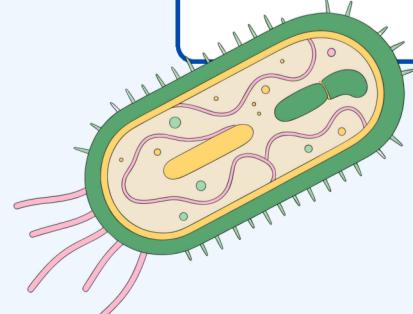
Diarrea sanguinolenta, dolori addominali e crampi, febbre, nausea, vomito, cefalea, dolori muscolari



Listeria

Dopo 12h - 5 giorni

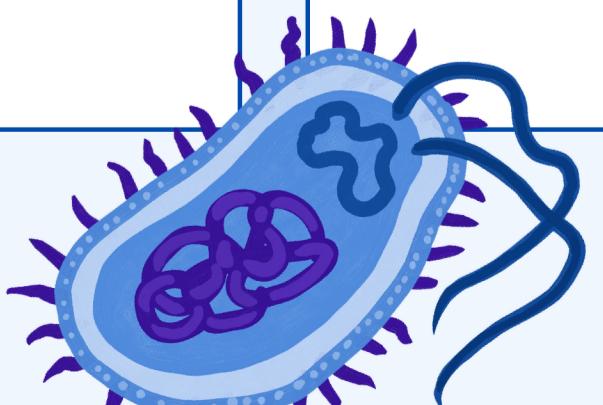
Diarrea, dolori addominali, nausea, debolezza, vomito, febbre.



Pesticidi

Dopo 12h - 4 settimane e dopo esposizione prolungata

Allergie, tossicità, cancerogenicità, malattie endocrine, fertilità.



La sicurezza dei cibi

Clostridium Botulinus



Produce le **tossine botuliniche**, sostanze velenose che se ingerite **anche in quantitativi minimi**, provocano il **Botulismo** una patologia che può dare una sintomatologia variabile, da forme lievi che si auto-risolvono a forme molto severe che possono avere anche esito mortale.

Botulismo alimentare

In Italia è un **grave** problema di salute pubblica, soprattutto nelle Regioni meridionali a causa della tradizione di preparare le **conserve alimentari** in ambito domestico

Sintomi

Dopo 2-5 giorni

- **annebbiamento e sdoppiamento della vista**
- **dilatazione delle pupille bilaterale**
- **difficoltà a mantenere aperte le palpebre**
- **difficoltà nell'articolazione della parola**
- **difficoltà di deglutizione**
- **secchezza della bocca**
- **stipsi.**

Nelle forme più gravi il blocco dei muscoli della respirazione può causare la morte.



La sicurezza dei cibi

Pesticidi



L'esposizione ai **pesticidi: insetticidi o acaricidi** comporta seri **rischi** per la salute che dipendono dal **tipo di sostanza**, dalla **dose** e dalla **durata dell'esposizione**.

Precauzioni

- **Lavare accuratamente frutta e verdura con acqua corrente o con acqua e bicarbonato**
- **Sbucciare la frutta e la verdura quando non si è certi della provenienza**
- **Preferire prodotti da agricoltura biologica**



Precauzioni nell'utilizzo in casa

- **Utilizzare insetticidi o acaricidi autorizzati e a basso impatto ambientale**
- **Seguire sempre le indicazioni di uso sicuro per evitare il contatto con persone e bambini.**
- **Ventilare bene gli ambienti dopo l'utilizzo per ridurre la permanenza di residui in aria e sulle superfici.**
- **Pulire le superfici di cucina, tavoli e mobili per rimuovere eventuali residui .**

