

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



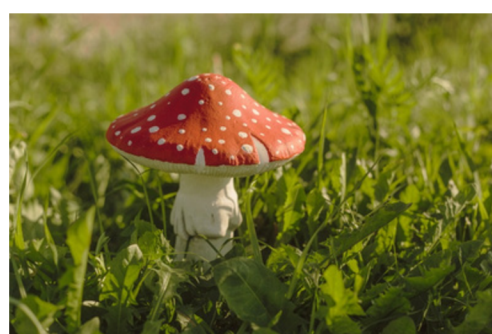
**Escherichia coli
Campylobacter**

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

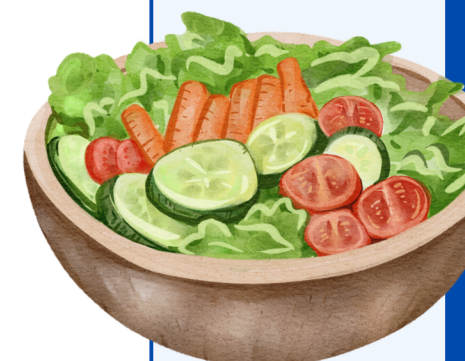


Pesticidi

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 .

