

BUONI SÌ, MA ANCHE SICURI!

Consigli e suggerimenti per la sicurezza degli alimenti in casa

1. Mani pulite! Questa la prima regola per la sicurezza in casa. Quando lavarle? Il più spesso possibile, e comunque sempre prima di cucinare, dopo aver toccato alimenti crudi e tra una preparazione e l'altra.
2. Marinare, carpacci e zabaione: vietatissimi per anziani, bambini e donne in gravidanza. Il consumo di alimenti crudi di origine animale (carne, uova, pesce, frutti di mare) andrebbe in ogni caso evitato o limitato al massimo, affidandosi a punti di acquisto o di consumo sicuri.
3. Attenzione al frigorifero: va tenuto sempre pulito (sia all'interno che all'esterno) e, per poter mantenere temperature adeguate alla conservazione degli alimenti, non va sovraccaricato.
4. "Quel che prima entra, prima esce" sia dal frigorifero che dalla dispensa. In questo modo si potrà godere appieno della freschezza degli alimenti e ridurre gli sprechi, evitando anche di dover buttare prodotti scaduti o avanzati da più di qualche giorno.
5. Come scongelare correttamente gli alimenti: non a temperatura ambiente o con acqua corrente fredda, o peggio, calda. Possono essere cotti direttamente o riposti in frigorifero 10/12 ore prima del consumo. Per chi ha poco tempo a disposizione, il forno a microonde può essere un valido aiuto.
6. Vietato conservare a temperatura ambiente gli avanzi o gli alimenti, soprattutto quelli di origine animale! A temperatura ambiente possono essere lasciati a raffreddare - per il minor tempo possibile - ma vanno sempre tenuti in frigorifero. Prima del consumo, vanno riscaldati o cotti fino a che non siano ben caldi anche all'interno.



Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: www.andid.it, www.lasettimanadeldietista.it, oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: info@andid.it

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.