

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

Pratiche igieniche per pasti sicuri

A cura del Servizio aziendale di
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

L'adozione di pratiche igieniche è fondamentale per prevenire le malattie trasmesse dagli alimenti (MTA) e garantire pasti sicuri e salutarì.

Le MTA possono derivare da agenti biologici, chimici o fisici presenti nei cibi o nell'acqua, manifestandosi come infezioni, intossicazioni o infestazioni alimentari.



Definizione e tipologie di malattie trasmesse dagli alimenti

Infezioni alimentari

Causate da microrganismi viventi negli alimenti, come la salmonellosi.

Intossicazioni alimentari

Provenienti da alimenti contenenti tossine prodotte da microrganismi, come l'intossicazione da tossina stafilococcica.

Tossinfezioni alimentari

Malattie causate da alimenti che contengono sia la tossina che il batterio che la produce. Ad es. l'infezione da Escherichia Coli produce Shiga tossine (STEC).

Infezioni alimentari

Causate dalla presenza di parassiti negli alimenti, come l'infestazione da Anisakis nel pesce crudo.

Intossicazioni non infettive

Come ad esempio quelle causate dall'ingestione di funghi velenosi.

Le 5 regole d'oro per la sicurezza alimentare



Igiene delle mani

Lavatele con acqua e sapone prima di manipolare gli alimenti, dopo aver toccato carne cruda, utilizzato il bagno o interagito con gli animali.



Conservazione degli alimenti

Evitate di lasciare cibi cotti a temperatura ambiente. Conservate gli alimenti a temperature sicure: al di sotto di +5° C o al di sopra di + 65° C.



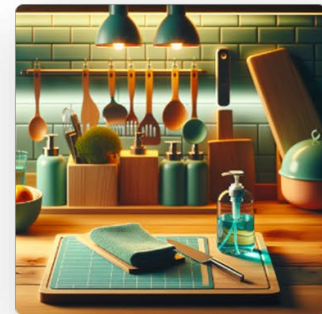
Cottura corretta

Assicuratevi di cuocere gli alimenti a temperature elevate per distruggere i microrganismi patogeni. Verificate, se possibile, la cottura con un termometro per alimenti.



No alla contaminazione crociata

Tenete separati carne cruda, pollame e pesce dagli altri alimenti durante la preparazione. Pulite e disinfettate tutte le superfici e gli utensili dopo il contatto con alimenti da consumare crudi.

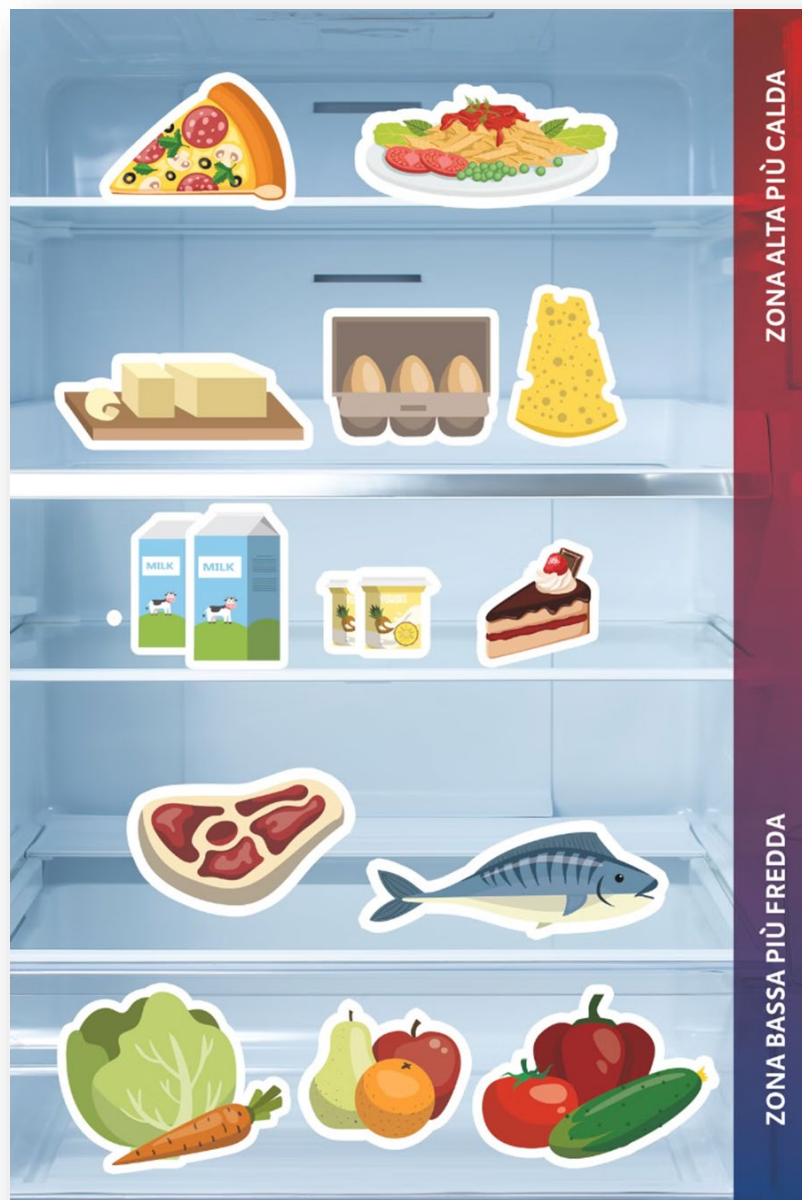


Sanificazione delle attrezzature e delle superfici

Pulite regolarmente con acqua calda e sapone e disinfettate taglieri, utensili, piatti e superfici di lavoro per prevenire la contaminazione crociata.

Suggerimenti pratici

- **Porzioni piccole:** preparate piccole porzioni di cibo per evitare sprechi e garantire la freschezza.
- **Scongelamento sicuro:** scongelate gli alimenti in frigorifero o nel microonde, mai a temperatura ambiente.
- **Lavaggio accurato:** non riutilizzate piatti e utensili che hanno contenuto cibi crudi senza prima lavarli accuratamente.



Organizzazione del frigorifero

- **Ripiani superiori:** ideali per alimenti pronti al consumo, avanzi e cibi già cotti.
- **Ripiani centrali:** ottimali per uova, latticini, latte e formaggi.
- **Ripiani inferiori:** la parte più fredda del frigorifero, perfetta per conservare carne cruda, pollame e pesce.
- **Cassetti:** destinati a frutta e verdura.
- **Sportelli:** meno freddi e adatti per condimenti, succhi e bibite.

Rimanete informati/e sulla sicurezza alimentare

Per approfondimenti visitate il sito del
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
[S.I.A.N.](#)