



Ministero della Salute

Estate sicura

Consigli per il consumo e la conservazione dei prodotti alimentari quando arriva il gran caldo





Consigli per il consumo e la conservazione dei prodotti alimentari quando arriva il gran caldo

Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e intossicazioni alimentari.

Ecco alcune semplici regole che riguardano tutte le fasi in cui un alimento può essere esposto a contaminazioni o alterazioni delle sue caratteristiche: dall'acquisto nel punto vendita, al trasporto a casa e dalla conservazione fino alla preparazione dei cibi.

Quando si fa la spesa

- Quando si acquista un prodotto, verificare sempre che le confezioni siano integre e in buono stato e che sia rispettata la data di scadenza indicata sull'etichetta del prodotto
- Cercare di impiegare meno tempo possibile per trasportare i prodotti alimentari dal punto vendita a casa.

Quando si torna a casa

- Appena tornati a casa, dopo la spesa, conservare in frigo gli alimenti deperibili (latticini, carni, pesce, dolci con creme, gelati, ecc.), seguendo le istruzioni per l'uso e le modalità di conservazione riportate sulle confezioni
- Nel riporre gli alimenti nel frigo fare attenzione a:
 - a. Proteggere ogni prodotto da possibili contatti con altri alimenti, ad esempio si deve evitare di tenere il pesce insieme alle carni
 - b. Conservare preferibilmente i cibi cotti in compartimenti separati e lontani dai cibi crudi; è buona prassi riporre gli alimenti in appositi contenitori
 - c. Sistemare i prodotti in modo da facilitare la circolazione dell'aria fredda
 - d. Conservare i vegetali, privati delle foglie più esterne, in sacchetti, riponendoli negli appositi scompartimenti del frigo, a una temperatura non superiore a 5°C
- Controllare le indicazioni riportate sulle confezioni relative alla temperatura consigliata sui prodotti refrigerati e su quelli surgelati
- Ricordare che i cibi scongelati non possono essere ricongelati



Quando si consumano i cibi

- Rispettare rigorosamente la data di scadenza del prodotto o quella entro la quale è preferibile il consumo
- Lavare con cura frutta e verdure (specialmente quelle che si consumano crude), facendo attenzione che non vengano a contatto con altri alimenti o con piani di lavoro sporchi per evitare il rischio di contaminazione crociata
- Lavarsi le mani prima di procedere alla preparazione dei cibi
- Consumare i cibi cotti e i vegetali a foglia nel più breve tempo possibile
- Evitare di lasciare insalate condite o cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore.