

Newsletter “*ANTEA - Blockchain per la tracciabilità dei prodotti alimentari*”



ALIMENTAZIONE



In questa newsletter parliamo di **corretta alimentazione**, partendo dalla cosiddetta “**piramide alimentare**”.

“L’immagine - spiega il sito www.rischialimentari.it - comunica in maniera immediata la **frequenza** e le **quantità** consigliate per il consumo delle varie tipologie di alimenti nell’arco di una giornata o di una settimana, al fine di promuovere un’alimentazione sana e che riduce i rischi alimentari”.

Quindi nella parte **bassa** della piramide troviamo gli alimenti che si possono consumare **con più frequenza e in quantità maggiori** (alimenti di origine vegetale, ricchi di nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra)), mentre salendo troviamo quelli a **maggior densità energetica**, che dovrebbero essere consumati meno frequentemente e in piccole quantità. Alcune versioni della piramide alimentare includono anche l’acqua e ne consigliano un consumo di **almeno 6 bicchieri al giorno**, circa 1,5 litri.

Il sito dell’Istituto Superiore di Sanità riporta una versione di **piramide alimentare settimanale/mensile**, che indica le frequenze per i diversi gruppi alimentari consigliate dalle *Linee guida per una sana alimentazione della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)*.



Fonte: *ISSsalute*

Alimentazione e consumi: alcuni consigli

Il sito *rischialimentari.it* (realizzato dal Laboratorio comunicazione dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSVe), in collaborazione con l'Ufficio 3 della Direzione generale degli organi collegiali per la tutela della salute (DGOCTS) del Ministero della Salute, Focal point italiano di EFSA) presenta una serie di **approfondimenti** sul rischio sanitario legato al cibo e sulle buone pratiche da adottare nella vita quotidiana per cercare di ridurre questi rischi.

Uno di questi riguarda il **consumo degli alimenti**. Vediamo, quindi, alcuni consigli utili per un'alimentazione sicura.

Il primo è quello di “**variare il più possibile gli alimenti**, adottando una dieta basata sulla piramide alimentare: privilegia, quindi, il consumo quotidiano di cereali, verdura e frutta; limita il consumo settimanale di carne, pesce, formaggio e uova; consuma solo occasionalmente salumi, dolci e alcol”.

“**Evita** di consumare alimenti che **non appaiono più freschi e appetibili**, in particolare se presentano sapore o odore sgradevole oppure muffe - raccomandano gli esperti -, e consuma per primi **gli alimenti che scadono prima** presenti in frigo, freezer o dispensa”. Inoltre **carne e pesce freschi** riposti in frigorifero vanno consumati **entro qualche giorno**.

Infine: “**lavati accuratamente le mani** con acqua calda e sapone (non basta il risciacquo) prima di sederti a tavola; **rimuovi eventuali parti bruciate** o annerite dagli alimenti prima di consumarli; consuma **con moderazione e possibilmente non di sera** le preparazioni impegnative per la digestione e il fegato, come ad esempio **fritture o alimenti ricchi di grassi**”.



Fonte: Pixabay

Come gestire gli avanzi?

Parliamo, infine, della **corretta gestione degli avanzi**, con i consigli disponibili sul sito *rischialimentari.it*.

In primo luogo è utile sapere che “dopo il pasto gli avanzi possono essere **conservati in frigorifero per 2 o 3 giorni**, ma vanno collocati in **contenitori puliti e chiusi**, nei **ripiani alti** del frigorifero e ben separati da alimenti crudi”. Inoltre è bene “**non conservare** avanzi che siano rimasti a **temperatura ambiente oltre le 4 ore**: gli alimenti lasciati sulla tavola oltre questo tempo vanno eliminati”.

E, ancora, “conserva in frigorifero **le creme e le salse**, specialmente se a base di uova crude, e consumale **nel giro di qualche giorno** al massimo. Non lasciare posate sporche all’interno del contenitore per evitare contaminazioni”.

Per **congelare** gli avanzi, gli esperti raccomandano di “**evitare** l’utilizzo di carta, cartone o vaschette di alluminio: meglio conservare gli alimenti in **contenitori chiusi adatti** al contatto con gli alimenti e al congelamento, come i **sacchetti monouso** specifici per il congelatore”.

Infine: “**scongela gli avanzi in frigorifero**, oppure in acqua fredda all’interno di un contenitore chiuso, per non eliminare i nutrienti dall’alimento con l’azione dell’acqua, e - prima di consumarli - **riscaldali uniformemente** fino al cuore del prodotto”.



Fonte Pixabay