

## Igiene e sicurezza alimentare

La Leucemia Linfatica Cronica (LLC) e alcune terapie antitumorali possono ridurre le difese immunitarie. È quindi importante proteggersi dalle infezioni... anche a tavola. Ecco un semplice schema per ricordarti le regole base da seguire in cucina.

### LAVARE/PULIRE

- Lavare bene le **MANI**, prima, durante e dopo la preparazione dei cibi e anche quando si passa dalla lavorazione di un cibo a quella di un altro.
- Tenere puliti il **PIANO DI LAVORO**, le **STOVIGLIE** e gli **UTENSILI DA CUCINA**.
- Lavare bene **FRUTTA** e **VERDURA**.
- Lavare e cambiare frequentemente tovaglioli e strofinacci.



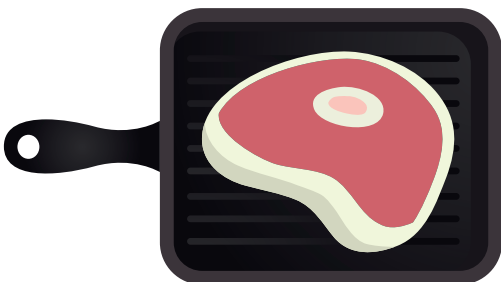
### SEPARARE

- Non utilizzare gli stessi piatti, taglieri o utensili per la preparazione di carne e pesce, crudi e cotti.
- Usare piatti e utensili differenti per servire carne e pesce dopo la cottura.
- Tenere separati i cibi che dovranno essere cotti (uova, carne, pesce..) da quelli che invece resteranno crudi.
- Conservare gli alimenti ben chiusi e separati anche in frigorifero.



### CUOCERE

- Il calore è un ottimo mezzo per ridurre il pericolo di germi veicolati dagli alimenti.
- Cuocere accuratamente i cibi, in particolare la **CARNE**, il **PESCE** e le **UOVA**.



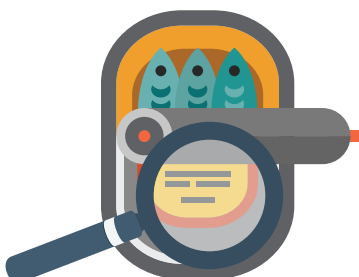
### REFRIGERARE nel modo corretto

- Riporre nel frigorifero o congelare i cibi cotti o deperibili entro 2 ore dall'acquisto o dalla preparazione.
- Tenere separati alimenti crudi e cotti.
- Fare attenzione alla conservazione corretta degli alimenti negli scomparti più appropriati.
- Scongelerare gli alimenti nel microonde o nel frigorifero, non a temperatura ambiente sul piano della cucina.



### OSSERVARE

- Controllare la **data di scadenza** dei cibi e se presentano segni di deterioramento. Nel dubbio buttarli.
- Non assaggiare cibi dall'aspetto o odore strano.



#### Fonti:

1. *Food and Nutrition Facts. Leukemia & Lymphoma Society.* [https://www.lls.org/sites/default/files/file\\_assets/foodnutritionfacts.pdf](https://www.lls.org/sites/default/files/file_assets/foodnutritionfacts.pdf)
2. *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. INRAN.* [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_652\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf)
3. *Suggerimenti utili per la sicurezza degli alimenti a casa. Ministero della Salute.* [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_71\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_71_allegato.pdf)