

ALIMENTAZIONE & FOOD DELIVERY

.....

RASSEGNA STAMPA



<https://www.snapitaly.it/mangiare-in-sicurezza-le-7-regole-per-i-food-delivery/>

<https://www.streetfoodnews.it/2021/01/12/delivery-i-consigli-dei-medici-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza/>

<https://www.milanofinanza.it/news/food-delivery-le-7-regole-di-aigo-per-mangiare-bene-202101111413174807>

<https://www.greenplanetnews.it/food-delivery-le-sette-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza/>

<https://reportergourmet.com/193522/ordinare-delivery-e-take-away-e-davvero-meno-sano-che-mangiare-un-pasto-preparato-a-casa-le-7-regole-da-rispettare.html>

<https://www.omniagate.com/2021/01/04/il-vademecum-dei-medici-per-ordinare-delivery-sano/>

<https://lifestyle.tiscali.it/benessere/articoli/Food-delivery-7-regole-corretto-regime-alimentare/>

<http://digisphere.it/2021/01/06/il-vademecum-dei-medici-per-ordinare-delivery-sano/>

<https://www.wired.it/lifestyle/food/2021/01/04/vademecum-medici-delivery-sano/>

<https://www.altraeta.it/pasti-domicilio-consigli/>

<http://www.bestall.it/index.php/2021/01/04/il-vademecum-dei-medici-per-ordinare-delivery-sano/>

<https://2night.it/357d80-/food-delivery-consigli-per-mangiare-bene-in-sicurezza.html>

<https://www.vdgmagazine.it/news/food-delivery-le-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza/amp/>

<https://www.streetfoodnews.it/2020/12/31/street-food-e-delivery-i-consigli-da-tenere-presente-quando-ordini/>

https://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/in_breve/2020/12/29/food-delivery-arrivano-regole-per-corretto-regime-alimentare_6b2b082f-11e1-4e69-98c7-d32574289844.html

<https://drinx.code.blog/2020/12/29/food-delivery-ecco-le-7-regole-per-un-asporto-buono-e-sicuro/>

<https://www.italiaatavola.net/salute-sport/alimentazione-integratori/food-delivery-ecco-7-regole-per-asporto-buono-sicuro/72722/>

<https://www.sanitainformazione.it/salute/food-delivery-sette-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza-durante-le-feste/>

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/alimentazione/84168-e-uscito-il-nuovo-milano-24orenews>

<https://www.saporinews.com/2020/12/per-le-feste-le-sette-regole-per-un-food-delivery-in-sicurezza/>

<https://www.leggo.it/alimentazione/news/food-delivery-sette-regole-mangiare-bene-durante-feste-5669414.html>

<https://www.msn.com/it-it/salute/alimentazione/food-delivery-sette-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza-durante-le-feste/ar-BB1cjQ2h>

<https://rpfashionglamournews.com/2020/12/30/food-delivery-sette-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza-durante-le-feste-e-non-solo/>

<https://www.internationalwebpost.org/contents/FESTE-E-CIBO-DA-ASPORTO-LE-REGOLE-PER-UNA-CORRETTA-ALIMENTAZIONE-20476.html#.X-w-gS9aai4>

<https://www.foodaffairs.it/2020/12/29/dai-medici-arrivano-le-regole-per-un-corretto-regime-alimentare-in-epoca-food-delivery-consigliate-scelte-equilibrate-e-locali-di-fiducia/>

<https://www.unamammasiracconta.it/cibo-da-asporto-regole-sicurezza/>

<https://www.federfarma.it/Edicola/Ansa-Salute-News/VisualizzaNews.aspx?type=Ansa&key=30772>

<https://gds.it/speciali/terra-e-gusto/2020/12/29/food-delivery-arrivano-le-regole-per-un-corretto-regime-alimentare-3481f549-65f3-45af-88c3-91c28e6ee370/>

<https://qds.it/covid-e-cibo-cottura-a-63-gradiper-4-minuti-contro-i-contagi/>

<https://www.giornaletrentino.it/terra-e-gusto/food-delivery-arrivano-le-regole-per-un-corretto-regime-alimentare-3-1.2510894>

<https://www.altoadige.it/terra-e-gusto/food-delivery-arrivano-le-regole-per-un-corretto-regime-alimentare-3-1.2510894>

<https://www.ilgazzettino.it/lealtre/food-delivery-sette-regole-mangiare-bene-durante-feste-5669422.html>

<https://www.quotidianodipuglia.it/alimentazione/news/food-delivery-sette-regole-mangiare-bene-durante-feste-5669414.html>

<https://www.golosoecurioso.it/it/food-delivery-sette-regole-per-mangiare-bene-e-in-sicurezza->

<https://www.ohga.it/ordinare-cibo-da-asporto-in-modo-sano-i-7-consigli-dellassociazione-italiana-gastroenterologi/>

<https://www.cucinanotizie.com/2020/12/food-delivery-sette-regole-per-mangiare.html>

<https://ilmiodiabete.com/?s=aigo>

<https://www.quicosenza.it/news/italia/388227-food-delivery-medici-consigliano-scelte-equilibrate-e-locali-di-fiducia>

FOOD DELIVERY

Il vademecum dettato dai medici per mangiare sano e con equilibrio

Scelte alimentari equilibrate nel tempo variando le ordinazioni di food delivery e rivolgendosi magari a locali con differenti cucine (vegetariana, carne, pesce) con l'obiettivo di ricalcare nel lungo periodo il modello della piramide alimentare della dieta mediterranea. E' questo uno degli accorgimenti compresi nelle sette regole consigliate dai medici dell'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri (Aigo) nel periodo di lockdown per mangiare bene e in sicurezza durante le feste. Nel vademecum, con la premessa di evitare un rischio di sovrappeso/obesità e segnalando che «generalmente i cibi pronti sono più ricchi in sale e calorie e meno ricchi in nutrienti rispetto a cibi preparati a casa», viene



consigliato, come prima regola, di affidarsi a ristoranti di fiducia o al cibo da strada preparato con ingredienti semplici. Per soddisfare la «tentazione» da fast-food viene invece suggerito di rivolgersi a «catene che hanno implementato pratiche di promozione della salute». Viene suggerita inoltre un'alimentazione ricchi di fibre, di non dimenticare frutta e verdura e di fare attenzione all'utilizzo di sale e di non abusare di alcol. Nelle regole del vademecum viene detto «che non si registrano segnalazioni di contagio attraverso il cibo, anche se l'origine del Sars-Cov-2 dovrebbe essere animale». È raccomandato, tra i vari consigli, di lavarsi accuratamente le mani prima, dopo, e durante la manipolazione degli alimenti per evitare contaminazioni. La cottura del cibo (a temperature oltre 63° per oltre 4 minuti) dovrebbe eliminare la possibilità di contagio.