

# INDICE DI SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI

Tabella a punti per calcolare l'indice di salubrità degli alimenti inteso come grado di beneficio e rischio derivanti dall'assunzione e potenziale livello di sicurezza alimentare (in termini di contaminazione, adulterazione, genuinità, ecc.).

© Pierluigi De Pascalis – [www.depascalis.net](http://www.depascalis.net)

## CONSISTENZA

Alimento intero (o trancio) non lavorato.	Punti: 1
Preparazione alimentare in purea (o dall'aspetto cremoso)	Punti: 2
Alimento macinato (ricomposto o preparato dopo macinatura, molitura, separazione meccanica, ecc.).	Punti: 3
Preparazione alimentare con ingrediente principale visivamente indistinguibile.	Punti: 4

## COTTURA

Al vapore/bollito (o crudo)	Punti: 1
Al forno, o con metodi a bassa temperatura o con cotture molto brevi (inferiori a 4 minuti).	Punti: 2
Grigliato o precotto (o crudo conservato mediante salatura, affumicatura, ecc.).	Punti: 3
Fritto.	Punti: 4

## NUMERO DI INGREDIENTI

(esclusa acqua, spezie visibili e ingredienti affini o aggiunti visibili e distinguibili)

Sino a 2	Punti: 1
Sino a 3	Punti: 2
Sino a 4	Punti: 3
Più di 4	Punti: 4

## PRESENZA DI GRASSI ANIMALI

No	Punti: 1
Si, naturalmente presenti nell'alimento (pesce e uova).	Punti: 2
Si, naturalmente presenti nell'alimento (latte, carni e derivati).	Punti: 3
Si, aggiunti nella ricetta (inclusi eventuali tuorli) o nel metodo di cottura.	Punti: 4

## GRADO DI SALUBRITÀ

Sino a 6 punti	Ottimo livello di salubrità
Sino a 8 punti	Buon livello di salubrità
Sino a 10 punti	Sufficiente livello di salubrità (consumare con moderazione)
Sino a 12 punti	Insufficiente livello di salubrità (consumare a piccole dosi)
Oltre 12 punti	Alimento sconsigliato