



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

A cura delle Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo e Dott.ssa Barbara Spadacini

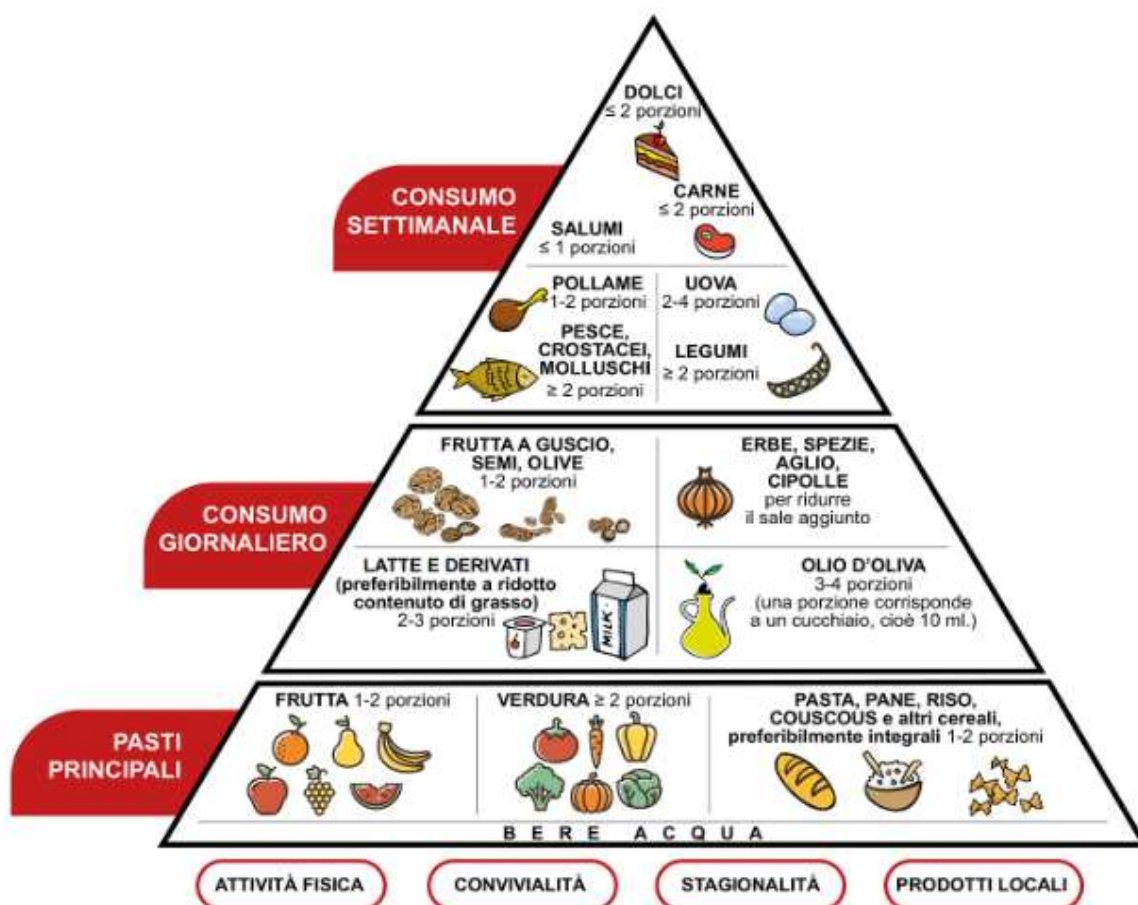
MANTIENITI IN SALUTE CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E
UNO STILE DI VITA ATTIVO

1

Adotta un'ALIMENTAZIONE
VARIA ...

... Per costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato in grado di portare benefici psico-fisici e di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti

- **Pianifica** la tua alimentazione nell'arco della settimana
- Non eliminare interi gruppi di alimenti a favore di altri in quanto ogni alimento ha un suo specifico ruolo
- Non esistono **cibi giusti o sbagliati**, ma quantità e frequenza di consumo raccomandate
- Leggi attentamente le **etichette** dei prodotti confezionati



Consuma PASTI REGOLARI e controlla le PORZIONI

- Fai 3 pasti principali equilibrati: **colazione**, **pranzo**, **cena**, ed eventualmente 2 piccoli spuntini
- La frutta è un ottimo **spuntino**
- **Ad ogni pasto principale** prevedi: una porzione di **cereali** (preferibilmente integrali), un alimento **proteico**, **verdura** e **frutta di stagione**
- In caso di **sovrappeso / obesità** riduci le porzioni



Frequenze settimanali raccomandate dei secondi piatti:

	Secondo piatto	Frequenza settimanale
	Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	1-2 volte/settimana
	Carne rossa (tagli magri di bovino, maiale)	Massimo 2 volte/settimana
	Pesce (in particolare pesce azzurro: sarde, alici, sgombro, salmone, ecc.)	Almeno 2 volte/settimana
	Uova	1-2 volte/settimana
	Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia, ecc.)	Almeno 2 volte/settimana
	Formaggi preferibilmente freschi	2-3 volte/settimana
	Affettati magri (bresaola, prosciutto crudo/cotto, ecc.)	Massimo 1 volta/settimana

3

Diminuisce il consumo dei GRASSI di origine animale a favore di quelli di origine vegetale

- Per condire utilizza **olio extravergine di oliva**
- Limita l'uso di burro ed evita le margarine
- Consuma pesce azzurro (sgombro, sardine, trota, salmone, ecc.) e frutta secca a guscio (noci, mandorle, ecc.) per aumentare l'apporto di **omega-3**
- Preferisci latte e yogurt parzialmente scremati, formaggi freschi, carni bianche e affettati magri



4

Consuma 5 porzioni di frutta e verdura di stagione ogni giorno ...

... Per garantire un adeguato apporto di VITAMINE, di SALI MINERALI e di FIBRE

- **Varia** la frutta e la verdura di stagione. A ogni colore corrispondono sostanze diverse, protettive per la salute
- La frutta può essere consumata ai pasti o come spuntino
- Patate e legumi non sono verdure: le **PATATE** sono una fonte di carboidrati (energia) e i **LEGUMI** sono una fonte di proteine (ottimo secondo piatto a bassissimo contenuto di grassi)



5

Aumenta il consumo di cibi integrali e di legumi

- Le **FIBRE** contenute nei cibi integrali, nei legumi, nella frutta e nella verdura
 - ✓ aumentano il senso di sazietà ai pasti (aiutando a limitare le porzioni)
 - ✓ regolano il transito intestinale
 - ✓ modulano l'assorbimento di grassi e zuccheri nell'intestino
- **Scegli cereali e derivati integrali** (pane, fette biscottate, pasta, cereali da colazione, riso, ecc.)
- Inserisci ad ogni pasto **verdura** cruda o cotta
- introduci almeno 2 volte alla settimana i **legumi**
- Ricordati la **frutta!**



6

Limita il consumo di zuccheri semplici

- Riduci l'assunzione di **dolci e di snack dolci** (biscotti, torte farcite, gelati, merendine, ecc.)
- Evita **bevande zuccherate** (tè freddo, coca cola, aranciata, ecc.)
- Non aggiungere **zucchero** (bianco, grezzo), fruttosio o miele nelle bevande (tè, caffè, tisane, latte, ecc.)
- Preferisci frutta fresca ai succhi di frutta



7

Riduci il SALE e i prodotti ricchi di sale

Il **SALE** favorisce l'insorgenza dell'ipertensione, di patologie cardiache e di altre malattie cronico - degenerative (tumori a carico dell'apparato digerente, osteoporosi, malattie renali, ecc.)

- Utilizza esclusivamente **sale iodato e sala poco** gli alimenti durante la cottura
- Non portare il sale in tavola e limita l'uso di cibi già pronti (in scatola, pre-cotti, ecc.)
- Usa spezie, erbe aromatiche, succo di limone, aceto per dare gusto ai cibi
- Limita l'uso di dadi e di salse ricche di sale (salsa di soia, ecc.)
- Limita la frequenza di formaggi stagionati e di salumi
- Sostituisci gli snack salati con frutta fresca, frutta secca, yogurt
- Scegli prodotti confezionati a basso contenuto di sale (vedi tabella)

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

8

Bevi acqua in abbondanza

... Fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo

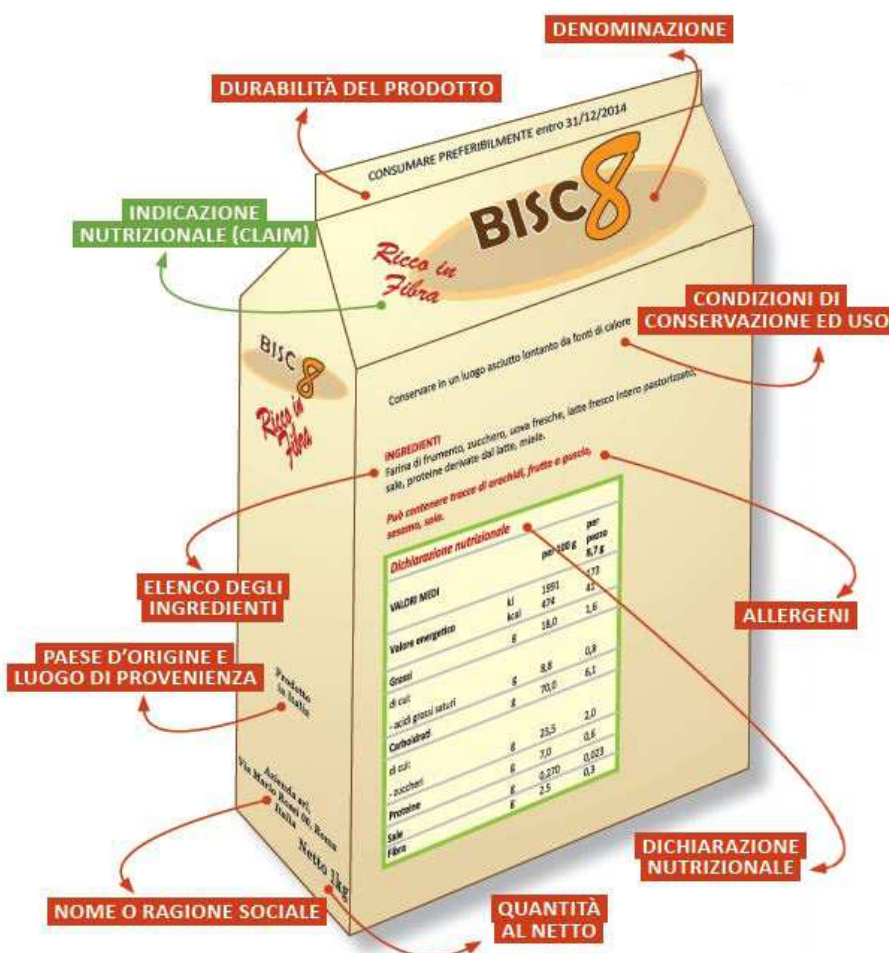
- E' una componente essenziale dell'alimentazione
- **Bevi almeno 1,5 – 2 litri di acqua al giorno = 6-8 bicchieri**
- E' l'unica bevanda priva di calorie



Leggi sempre l'etichetta dei prodotti confezionati ...

... Per conoscere il contenuto di grassi, sale, zuccheri, ma anche di proteine, calcio, sali minerali, vitamine, ecc.

- L'**ETICHETTA** di un prodotto è la sua **carta d'identità** e ti consente di conoscere gli ingredienti che lo compongono, gli eventuali allergeni, la durabilità del prodotto, le modalità di conservazione e di preparazione, la provenienza, i valori nutrizionali, ecc.
- Imparare a **leggere le etichette alimentari** è importante per effettuare al meglio le nostre scelte di salute, nel rispetto dell'ambiente.



Mantieni uno stile di vita attivo

L'Organizzazione Mondiale Sanità (OMS) raccomanda:

- ✓ per **BAMBINI E ADOLESCENTI**: 1 ora al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa
- ✓ per gli **ADULTI**: 150 minuti alla settimana di attività di intensità moderata (camminare velocemente, andare in bicicletta, ballare, ecc.)

oppure

almeno 75 minuti a settimana di attività vigorosa (correre, nuotare, ecc.)

- Ogni occasione della giornata è buona per fare movimento: fai le scale a piedi, posteggia l'auto più lontana, svolgi le faccende domestiche, pratica giardinaggio, lavora nell'orto, ecc.

