



ALIMENTAZIONE CORRETTA PER CONTRASTARE GLI EFFETTI DEL CALDO

tratto da:
“Decalogo dell’Istituto Superiore di Sanità”

Dipartimento di Prevenzione - S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
a cura delle Dietiste

Dott.ssa Barbara Spadacini – Dott.ssa Katia Fasolo

IDRATAZIONE

Bere almeno 2 litri di acqua durante la giornata
per mantenere il corpo idratato

È importante bere senza aspettare di avvertire la sete ...
La sete è già un sintomo di disidratazione



FRUTTA E VERDURA

Consumare **5 porzioni** al giorno tra frutta e
verdura di stagione
ricche di acqua, di vitamine e di sali minerali





Prediligere **pasti leggeri**
poco calorici e facilmente
digeribili

Esempi:

- pesce/carne/uova cucinati in modo semplice con verdure
- insalate miste con legumi/formaggio fresco/uova/pollo
grigliato/pesce + olive/semi/frutta secca
- pasta/riso/farro/cous cous/quinoa in insalata con verdure
+ legumi e/o formaggio fresco oppure con verdure e pesce

**Limitare il consumo di cibi che possono rallentare la
digestione: cibi ricchi di grassi o troppo conditi, cibi
elaborati, fritti/impanati, ecc.**

VIA LIBERA AI LEGUMI come fonte di proteine vegetali anche in estate

Possono essere aggiunti a insalate, a cereali, consumati in zuppe fredde o in creme (es. humus di ceci)



Tra le proteine animali prediligere pesce, carni bianche, uova e formaggi freschi

**Limitare l'assunzione di carne rossa e salumi
ricchi di sale e grassi saturi**

COLAZIONE



La colazione è un pasto importante
perché **interrompe il digiuno notturno**

Evitare colazioni troppo ricche di zuccheri e di grassi

Esempi:

- Yogurt con frutta fresca di stagione, frutta secca e cereali
- latte con pane tostato/fette biscottate e un velo di marmellata *oppure* con cereali + frutta fresca
- pane e ricotta + frutta fresca

SPUNTINI

Includere nella dieta **spuntini freschi e leggeri** per evitare pasti troppo abbondanti, per mantenere un buon livello di energia e un'adeguata idratazione

Esempi:

- macedonia di frutta fresca senza aggiunta di zucchero
- frutta fresca e/o verdura fresca
- frullati di frutta fresca e latte
- yogurt



LIMITARE IL SALE

Usare **sale iodato**

Utilizzare erbe aromatiche e spezie per
insaporire

Moderare l'uso di salse e di
condimenti molto saporiti



EVITARE ALCOLICI E BEVANDE ZUCCHERATE

Alcolici e bevande zuccherate sembrano
dissentanti ma possono
contribuire alla disidratazione
e rallentare la digestione



Anche le bevande troppo fredde possono contribuire alla
disidratazione

Preferire acqua e infusi freschi non zuccherati

SÌ AL GELATO CON MODERAZIONE



Scegliere gelati semplici
in cui le granelle, le glassature e
le coperture di cioccolato
siano al minimo

Può essere uno spuntino a patto che sia
piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto

Preferire i gusti alla frutta

PRESTARE ATTENZIONE ALLA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI, soprattutto quelli deperibili, per evitare contaminazioni batteriche

La **corretta conservazione in frigo** è importante per la salute e per garantire le proprietà e i valori nutrizionali degli alimenti

