

## CONSIGLI GENERALI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Un'alimentazione equilibrata prevede l'assunzione di tre pasti durante la giornata: colazione, pranzo e cena ed, eventualmente, due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. La maggior parte dell'energia da introdurre giornalmente (fino al 60%) dovrebbe provenire dai carboidrati (cereali e derivati, patate), una quota dai grassi (fino al 30%) e il rimanente 10% dalle proteine. E' importante non saltare alcun pasto per non sbilanciare il ritmo giornaliero della fame e della sazietà.

Si consiglia di variare giornalmente gli alimenti per assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti di cui necessita. La varietà nei metodi di cottura e nella preparazione dei pasti, aiuta a non rendere monotona la nostra alimentazione. E' utile leggere attentamente le etichette dei prodotti alimentari acquistati per conoscere la loro composizione, il valore energetico e nutrizionale.

### Composizione dei pasti

L'energia giornaliera necessaria deve essere così suddivisa:

#### 20% PRIMA COLAZIONE.

È un pasto molto importante, infatti, diversi studi hanno dimostrato che la sua eliminazione favorisce l'insorgenza di sovrappeso e obesità. Una colazione completa prevede una parte proteica derivante da latte o yogurt e una parte di carboidrati complessi provenienti dai cereali, come fette biscottate, pane, biscotti secchi oppure cereali per la prima colazione. E' possibile aggiungere anche una piccola parte di zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata), in soggetti non diabetici.

#### 70% PRANZO E CENA

Sono due pasti principali composti dal primo e secondo piatto accompagnati dal contorno, eventualmente dal pane e dalla frutta fresca (quest'ultima può essere anche consumata lontano dai pasti come spuntini).

- Primo piatto: (pasta o riso o altri cereali) fonte di carboidrati. Può essere preparato in brodo oppure come piatto asciutto.  
Per condire i primi si consiglia di privilegiare i sughi semplici a base di verdure, per esempio pomodoro e basilico, funghi, erbe aromatiche (rosmarino, salvia, aglio, cipolla, etc).

Per la preparazione del brodo è meglio utilizzare il brodo vegetale o di carne preferibilmente sgrassato, preparato in casa, piuttosto che fare ricorso ai dadi o granulati pronti in commercio.

- Secondo piatto: (carne, pesce, uova, formaggio e legumi ) fonte di proteine ma contiene anche una quota di grassi.  
E' molto importante variare giornalmente i secondi piatti e rispettare le frequenze di consumo settimanali:

- pesce: 2-3 volte alla settimana,
- uova: 1-2 alla settimana,
- carne: 3-4 volte alla settimana,
- salumi: 1-2 volte alla settimana,
- formaggi: 2-3 volte alla settimana.
- legumi: almeno 2 volte alla settimana.

È possibile sostituire le due portate con un piatto unico che contenga sia il primo che il secondo piatto in un'unica ricetta. Così, per esempio, pasta al ragù di carne, riso e piselli, pasta e fagioli, riso alla pescatora costituiscono piatti unici, così come la pizza (da consumare non più di una volta alla settimana).

In casi particolari come in viaggio o fuori casa, si può sostituire un pasto con un panino imbottito.

- Contorno di verdure: (crude o cotte; non sono verdura: patate, legumi) fonte di fibra, vitamine e minerali. Deve essere presente sia a pranzo che a cena.

Per la preparazione dei sughi o dei contorni si consiglia di privilegiare le verdure di stagione oppure surgelate, limitando l'impiego degli alimenti in scatola per il loro elevato contenuto in sale. Si suggerisce la cottura delle verdure a vapore o in poca acqua per non disperdere le vitamine ed i minerali nel liquido di cottura. Per esaltare il sapore possiamo utilizzare succo di limone o aceto ed una piccola quantità di olio di oliva.

## 10% SPUNTINI

È possibile aggiungere anche uno-due spuntini nell'arco della giornata, costituiti da:

- frutta: se non consumata ai pasti principali
- yogurt: se non si consuma il latte a colazione
- crackers (o fette biscottate o pane): diminuendo la quantità di pane o pasta ai pasti principali.

## Bevande

Si consiglia di bere almeno 1,5 litri d'acqua nell'arco della giornata; in caso di sudorazione profusa e nei periodi caldi dell'anno, questa quantità va aumentata. L'acqua si può bere sia durante il pasto che lontano dai pasti, sia quella naturale che quella gassata.

E' consigliabile non eccedere nel consumo di bevande zuccherine presenti in commercio (aranciata, cola, thè freddo, succhi di frutta).

## Movimento

Ad una corretta alimentazione si deve sempre affiancare una regolare attività fisica. Combatti la sedentarietà anche nelle situazioni quotidiane.

## ALCUNI CONSIGLI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

**LATTE E YOGURT:** si consiglia il latte parzialmente scremato e lo yogurt al naturale.

**PRIMI PIATTI:** pasta, riso, orzo, farro, miglio (saltuariamente polenta o gnocchi di patate) conditi con sughi semplici a base di verdure; la pasta all'uovo e le paste elaborate tipo ravioli, pasta al forno costituiscono piatti unici.

**CARNE:** si possono consumare tutti i tipi di carne (manzo, vitello, maiale, cavallo, tacchino, pollo, coniglio, agnello) scegliendo i tagli più magri e scartando il grasso visibile. Le carni possono essere cucinate ai ferri, al forno, arrosto, lessate oppure al vapore; la pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura.

Sono da evitare le carni conservate in scatola, fritte o impanate, le frattaglie e le carni grasse: oca, anatra, selvaggina.

**PESCE:** sono consigliati tutti i tipi di pesce fresco o surgelato, cucinato ai ferri, alla piastra, alla griglia, al forno, arrosto, bolliti oppure al vapore. Quello pescato assicura la presenza degli omega-3. Crostacei e molluschi sono da limitare per il contenuto di colesterolo.

**FORMAGGI:** si consiglia di privilegiare i formaggi freschi (crescenza, mozzarella, caprino, ricotta fresca di latte vaccino, quartiolo). Il formaggio va sempre considerato un secondo piatto pertanto rispettare le frequenze settimanali.

**SALUMI:** privilegiare i salumi magri: bresaola, prosciutto cotto o prosciutto crudo rivati del grasso visibile.

**LEGUMI:** fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave non sono una verdura ma sono un'alternativa al secondo piatto, aggiungendoli alla pasta o al riso costituiscono un piatto unico, completo dal punto di vista nutrizionale.

**PATATE:** sono consentite in sostituzione al pane o al primo piatto. Le patate non sono verdura.

**PANE:** si intende pane comune oppure di tipo integrale. Sono da evitare: il pane condito con lo strutto o con l'olio e i "pani elaborati" es. pane alle olive, alle noci, ai semi di girasole, alla soja e le focacce.

GRISSINI E CRACKERS: saltuariamente e in piccole quantità possono sostituire il pane.

VERDURA: si consiglia di consumarle durante i pasti principali, sia crude che cotte per il loro apporto di vitamine, sali minerali e fibra. Variare il più possibile i tipi di ortaggi e preferire quelle di stagione.

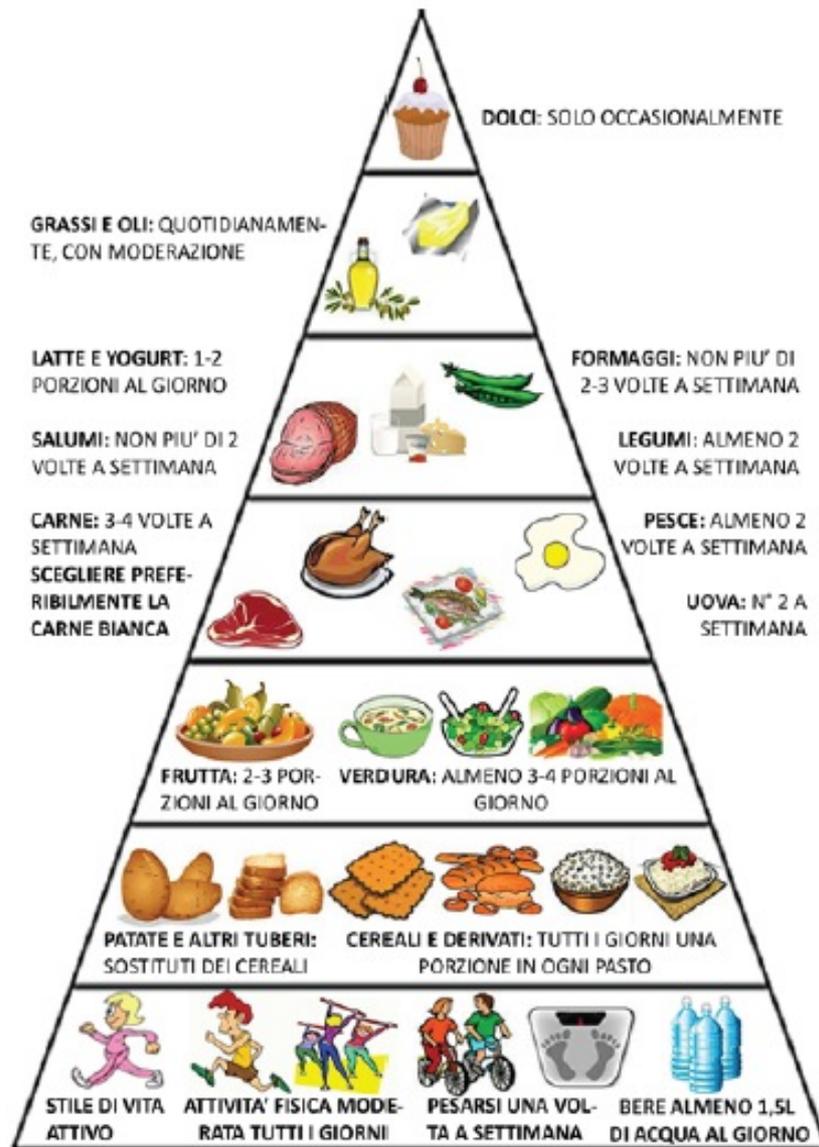
FRUTTA: si consiglia di utilizzare la frutta fresca come spuntino oppure dopo i pasti principali. Non superare i 400 g di frutta al giorno. Limitare il consumo dei succhi di frutta in commercio, anche quelli "senza zucchero". Limitare il consumo di frutta secca e scioppata o semi oleosi.

CONDIMENTI: è consigliato l'olio extravergine d'oliva oppure un olio monoseme (mais, girasole, soja), preferibilmente a crudo. Sono da evitare grassi animali tipo lardo o strutto, burro, panna, pancetta e margarine vegetali. Evitare salse tipo mayonese, mostarda. Limitare l'uso di sale da cucina, dadi ed estratti di carne. È consigliabile l'utilizzo di erbe aromatiche fresche o essiccate (basilico, rosmarino, timo, maggiorana, menta, ecc.) per insaporire le pietanze. Sono da limitare: il sale da cucina, i dadi e i granulati da brodo.

BEVANDE: nell'arco della giornata è importante bere almeno 1,5 litri di acqua naturale o gassata. Evitare bevande gassate e zuccherine tipo Coca-Cola, aranciata, thè freddo. Si consiglia di non superare la quantità di 2-3 tazzine di caffè al giorno. È importante tenere conto dello zucchero utilizzato per dolcificare le bevande, riducendolo al minimo indispensabile. A chi è già abituato a consumare il vino ai pasti, si consiglia di privilegiare il vino rosso e di non superare le quantità di 1-2 bicchieri al giorno. Per le persone che non ne fanno abitualmente uso, non è consigliata l'introduzione del consumo di bevande alcoliche. Eliminare il consumo di superacoolici.

ALTRO: evitare il consumo di snack, patatine, salatini ecc.; limitare l'assunzione di dolci (torte, pasticcini, gelati, budini, brioche, biscotti farciti, merendine, caramelle e cioccolatini), da consumare solo occasionalmente.

La piramide alimentare mostra graficamente la corretta distribuzione in frequenza e quantità degli alimenti.



Vieni a trovarci su [www.syrio.net](http://www.syrio.net)