

PIÙ
SALUTE

MANGIARE
SANO

Seguire una alimentazione **varia** ed **equilibrata**, insieme a uno stile di vita attivo, contribuisce a mantenere uno stato di salute ottimale e a **prevenire** malattie croniche non trasmissibili come:

- ▶ le malattie cardiovascolari,
- ▶ alcune tipologie di tumori,
- ▶ il diabete,
- ▶ l'ipertensione arteriosa,
- ▶ le dislipidemie.



 il progetto cuore

www.cuore.iss.it

PIÙ SALUTE **Mangiare sano**

LA GIORNATA ALIMENTARE

Una giornata alimentare può essere organizzata in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini.

Prima colazione

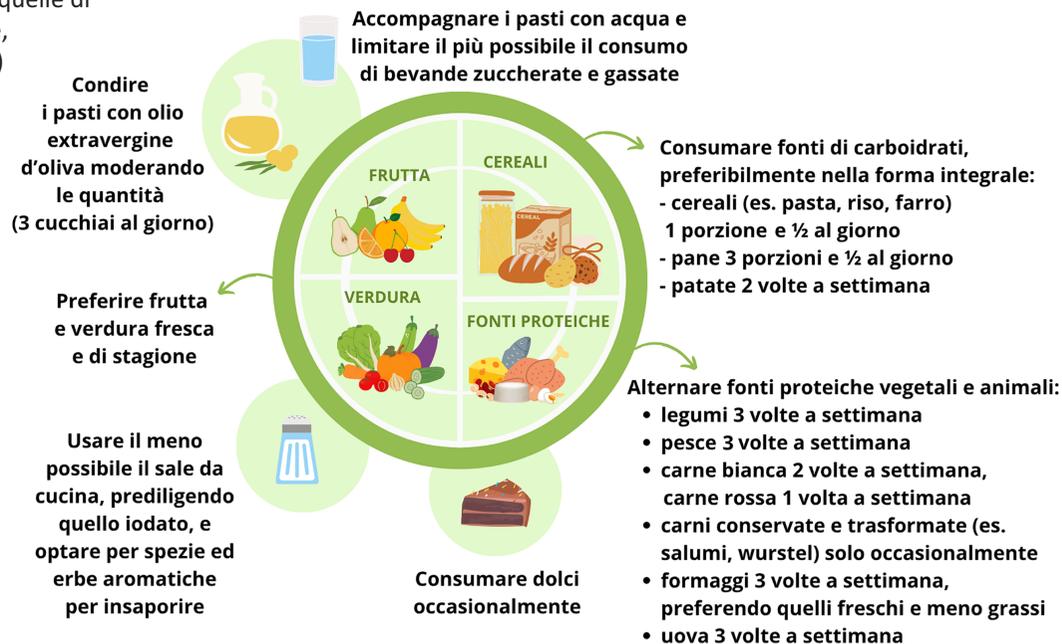
- una fonte di carboidrati, come pane, cereali da prima colazione o fette biscottate, preferibilmente nelle varianti integrali
- una fonte proteica, come latte o yogurt
- un frutto fresco, preferibilmente di stagione, e della frutta secca.

Pranzo e cena

- almeno una porzione di frutta fresca e di verdure, alternando alimenti di colori diversi
- una fonte di carboidrati, variando tra pasta, pane, cereali in chicco (come riso, orzo, farro), preferibilmente nelle varianti integrali
- una fonte proteica, alternando quelle di origine vegetale (legumi) con quelle di origine animale (carne, pesce, formaggi, uova)
- una fonte di grassi da condimento, preferendo olio extravergine d'oliva utilizzato a crudo, rispetto ai grassi animali (burro, lardo, strutto, panna).

Spuntini

- a metà mattina e metà pomeriggio, a base di frutta fresca o secca, yogurt/latte, cereali o pane.



INOLTRE...

Acqua e bevande

Assumere al giorno almeno 2 litri di acqua per le donne e 2 litri e ½ per gli uomini e limitare il più possibile le bevande zuccherate o gassate.

Dolci

Non mangiare quotidianamente dolci ma consumarli in modo occasionale.

Metodi di cottura e uso di sale

Prediligere metodi di cottura semplici quali al cartoccio, al forno, al vapore, con aggiunta di spezie o erbe aromatiche come insaporitori in sostituzione del sale, da usare sempre meno e prediligendo quello iodato. Consumare meno di 5 grammi di sale al giorno – un cucchiaino da tè – tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto durante la cottura o a tavola.

IMPARIAMO A MISURARE

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE STANDARD = UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	Latte	125 g = 1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	Yogurt	1 vasetto
	Formaggio fresco	100 g = 1 mozzarella piccola, 1 piccola forma di ricotta, 1 confezione piccola di formaggio cremoso/spalmabile
	Formaggio stagionato	50 g = 1 fettina media di formaggio
CARNE, PESCE, UOVA	Carne "rossa" (bovina, ovina, suina, equina)	100 g = 1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	Carne "bianca" (pollo, tacchino, coniglio)	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	Carne conservata (salumi, affettati)	50 g = 3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame/bresaola, 2 fette medie di mortadella
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g = 1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni
	Uova	50 g = 1 uovo
LEGUMI	Legumi freschi o in scatola	150 g = Mezzo piatto, una scatola piccola
	Legumi secchi	50 g = 3-4 cucchiaini
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Pane	50 g = 1 piccolo panino, 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette
	Pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g = circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pasta
	Sostituti del pane (fette biscottate, cracker, taralli, grissini, friselle, ecc.), cereali per la colazione	30 g = 3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 3-4 tarallini, 1 frisella, 6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"
	Patate	200 g = 2 piccole patate
VERDURE E ORTAGGI	Insalate a foglia	80 g = 1 scodella/ciotola grande (da 500ml)
	Verdure e ortaggi, crudi e cotti	200 g = ½ piatto
FRUTTA	Frutta fresca	150 g = 1 frutto medio (mela, pera ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	Frutta secca in guscio	30 g = 7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi/pinoli/semi di girasole ecc.

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, eventualmente scongelato, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo.

Fonte: Rielaborato da *Standard quantitativi delle porzioni, LARN V Revisione e Linee Guida per una sana alimentazione, CREA, 2018*

Tutte le indicazioni si riferiscono ad una dieta ideale, varia ed equilibrata, per adulti sani, pari a circa 2000kcal al giorno. Tali indicazioni possono necessitare di una personalizzazione in funzione dei fabbisogni individuali che variano in base all'età, al sesso, all'attività fisica ed allo stato fisiologico.