

## **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. E' importante non saltare alcun pasto per non sbilanciare il ritmo giornaliero della fame e della sazietà.

**Prima colazione:** è un pasto molto importante per una corretta distribuzione delle calorie durante la giornata. Una colazione all'italiana prevede sempre una parte proteica (latte o yogurt) e una parte di carboidrati complessi (cereali, fette biscottate, pane, cornflakes, biscotti secchi).

E' possibile aggiungere anche una piccola parte di zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) per rendere più gradevole questo pasto.

**Pranzo e cena:** sono due pasti principali composti da: primo, secondo, contorno di verdura e frutta fresca. Le due portate principali possono essere sostituite da un piatto unico (pasta o riso conditi con un secondo): pasta al forno, ravioli, pasta al ragù di carne, riso e piselli, pasta e fagioli, pizzoccheri, pizza (da consumare non più di una volta alla settimana).

**Spuntini:** possono essere utili per non arrivare troppo affamati ai pasti principali. Ovviamente, se non si vuole aumentare di peso, il loro apporto calorico deve essere sottratto dai pasti principali.

Sono costituiti da: frutta fresca, yogurt, cracker, grissini, barrette ai cereali.

## **GRUPPI ALIMENTARI**

### **1° gruppo: CEREALI E DERIVATI**

**Primo piatto asciutto:** pasta di semola, riso, orzo, farro, miglio, polenta, gnocchi di patate, conditi con sughi semplici, per esempio: pomodoro e basilico, ai funghi, alle zucchine, al radicchio, broccoli, cavoli o cavolfiore, melanzane

**Primo piatto in brodo:** pastina o riso o semolino in brodo vegetale o di carne (preferibilmente sgrassato), minestrone e passati di verdura. **Evitare** dadi ed estratti di carne.

**Pane:** si intende pane comune oppure di tipo integrale. Sono da **limitare** perché molto calorici i pani conditi (strutto, olio), i pani "speciali" (alle olive, alle noci, ai semi di girasole, alla soia..) e le focacce.

**Grissini e cracker:** possono sostituire il pane ma in quantitativi ridotti, perché contengono grassi di condimento ed essendo secchi sono più concentrati.

Il **mais** e le **patate** NON sono verdure; le **castagne** NON sono un frutto. Sono ricchi di amido e di conseguenza sono paragonabili per composizione al pane, alla pasta, al riso...

### **2° gruppo: VERDURA E FRUTTA**

La verdura cruda o cotta deve essere presente sia a pranzo che a cena. Si consiglia di variare il più possibile i tipi di ortaggi e privilegiare le verdure di stagione, fresche o surgelate, limitando il consumo di alimenti in scatola per il loro elevato contenuto di sale. Si suggerisce la cottura delle verdure a vapore o in poca acqua per non disperdere le vitamine e i sali minerali nel liquido di cottura, che andrebbe di conseguenza utilizzato e non eliminato.

La frutta da consumare in quantità non superiore ai 400 g al giorno, preferibilmente come spuntino oppure dopo i pasti principali. Limitare il consumo dei succhi di frutta in quanto contengono naturalmente zucchero, anche se riportano in etichetta la dicitura "senza zuccheri aggiunti".

### **3° gruppo: CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E AFFETTATI**

**CARNE:** 3-4 volte alla settimana; pollo, tacchino, coniglio, manzo, vitello, lonza di maiale, cavallo, agnello, scegliendo i tagli più magri e scartando il grasso visibile. Sono da **evitare** le carni conservate, fritte o impanate. Le carni possono essere cucinate ai ferri, al forno, arrosto, lessate oppure al vapore; la pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura.

**PESCE:** 2-3 volte alla settimana; fresco o surgelato purché sia pescato (per assicurare la presenza degli omega-3); orata, branzino, merluzzo, sogliola/platessa, pesce azzurro (sardine, alici, sgombrò...), cucinati ai ferri, al forno, arrosto, bolliti oppure al vapore.

**UOVA:** N°2 uova alla settimana. Preferire cotture semplici (coque, sode, in camicia, in frittata) senza l'aggiunta di grassi; è da evitare l'uovo fritto tipo "all'occhio di bue".

**LEGUMI:** almeno 2 volte alla settimana; fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave... **NON SONO UNA VERDURA.** Utilizzandoli per condire il primo (pasta e fagioli, riso e piselli, minestrone di legumi...) costituiscono un piatto unico.

**AFFETTATI:** 1-2 volte alla settimana; privilegiare quelli magri: bresaola, prosciutto cotto, crudo, speck privati del grasso visibile.

#### **4° gruppo: LATTE E LATTICINI**

Si consiglia 1-2 porzioni di **LATTE e/o YOGURT** al giorno, preferibilmente non "interi" ma nelle forme "parzialmente scremato" o "scremato/light/0,1%". I **FORMAGGI** 2-3 volte alla settimana; si consiglia di privilegiare i formaggi freschi (come crescenza, mozzarella, caprino, ricotta fresca di latte vaccino, quattirolo). Il formaggio va sempre considerato un secondo piatto.

#### **5° gruppo: CONDIMENTI**

Usare i grassi da condimento con moderazione e preferibilmente a crudo; è consigliato l'uso di olio di oliva extravergine oppure di semi ma "monoseme" (mais, girasole, soia). Evitare grassi animali tipo lardo o strutto, burro, panna, pancetta e le margarine vegetali.

- Si consiglia di variare giornalmente gli alimenti, i metodi di cottura. Preferire metodi di cottura semplici e che non richiedono l'aggiunta di grassi (al vapore, lessato, alla piastra, al forno, alla griglia, in pentola a pressione, al microonde etc.)
- È utile leggere attentamente le etichette dei prodotti alimentari acquistati per conoscere la loro composizione, il valore energetico e nutrizionale.
- Limitare l'uso del sale da cucina, dadi ed estratti di carne; è consigliabile l'utilizzo di erbe aromatiche fresche (basilico, rosmarino, timo, maggiorana, menta etc.) e di spezie (peperoncino, pepe, paprica, chiodi di garofano etc.) per insaporire le pietanze.
- Bere almeno 1,5 litri di acqua nell'arco della giornata (sia durante che lontano dai pasti, naturale o frizzante a seconda delle proprie preferenze); in caso di sudorazione profusa e nei periodi caldi dell'anno, questa quantità va aumentata.
- 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.
- Limitare il consumo di vino ai pasti ad un massimo di 1-2 bicchieri al giorno, privilegiando quello rosso.
- Limitare: - cibi in scatola e conservati sott'olio;
  - salse tipo maionese, mostarda etc;
  - snack, patatine, salatini;
  - frutta secca e sciroppata, semi oleosi;
  - bevande gassate e zuccherine tipo Coca-Cola, aranciata, tè freddo; alcolici e superalcolici
  - frattaglie e carni grasse (oca, anatra)
  - dolci (torte, pasticcini, gelati, budini, brioches, merendine, caramelle, cioccolato etc.) da consumare solo nelle occasioni speciali
- Associare ad una corretta alimentazione un'attività fisica di tipo aerobico (palestra, camminata, corsa, ballo...) da eseguire almeno 2 volte alla settimana

*A cura della Dott.ssa Chiara Pusani  
Dietista*