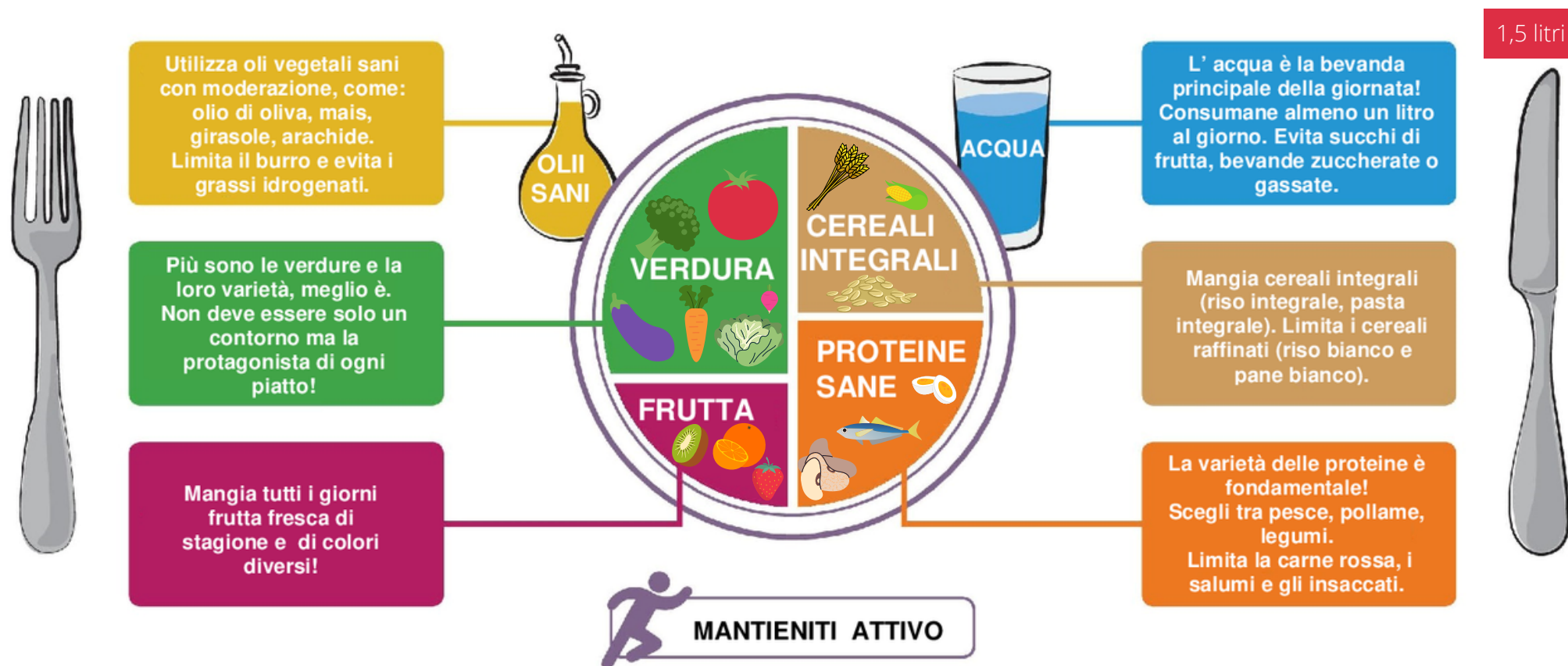


# CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Il *Piatto della salute*: una guida che ci aiuta a mangiare in modo equilibrato



Elaborato da: Copyright © 2011 Harvard University, [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Appendine una copia sul frigorifero come promemoria giornaliero!

# COME FACCIAMO A CAPIRE SE MI ALIMENTO NEL MODO GIUSTO?

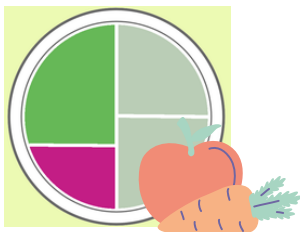
## Alcuni consigli da seguire:

### □ Componi la parte principale del tuo piatto (1/2 piatto) con verdura e frutta fresca

Assumi in un giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta, meglio se di colore e varietà diverse in quanto sono fonte di antiossidanti, vitamine, fibre alimentari e altri elementi protettivi per la salute.

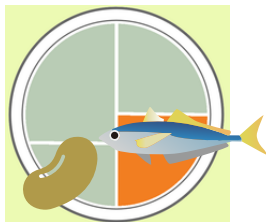
Le patate e i legumi non contano come ortaggi !

Non superare in un giorno la quantità di frutta indicata (*vedi Allegato "Porzioni di frutta"*)



### □ Scegli proteine sane ! Carne, pesce, latticini, legumi e frutta secca con guscio sono tutte fonti di proteine (1/4 piatto)

- Carne 2 volte alla settimana. Preferire carni bianche come pollo, tacchino, faraona, coniglio.
- Legumi almeno 3 volte alla settimana.
- Pesce fresco e surgelato 3-4 volte alla settimana.
- Tonno o sgombro 1 volta in settimana.
- Uova intere 1-2 volte alla settimana.
- Latte o yogurt 2 volte al giorno, meglio se parzialmente scremati.  
Lo yogurt magro e bianco (la frutta possiamo aggiungerla noi !)
- Formaggi 2 volte alla settimana, meglio se freschi e meno salati.
- Affettati massimo 1 volta in settimana scegli quelli magri (prosciutto cotto, crudo o affettati di pollo e tacchino).
- Frutta oleosa: mandorle, nocciole, arachidi, nocciole, semi di girasole o zucca massimo 30 gr. al giorno.



### □ Preferire cereali integrali e derivati (1/4 piatto)

Come grano, orzo, mais, farro, frumento, riso integrale. I cereali integrali dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati.

Contengono fibre e vitamine e, essendo meno raffinati, vanno ad influire meno sui valori della glicemia.



**! Evita il consumo di zucchero semplice, miele, marmellata, caramelle, dolci, bevande zuccherate.**

### □ Riduci il consumo di sale!

La giusta quantità di sale deve essere uguale o inferiore a 5 grammi al giorno (pari a un cucchiaino da caffè).



### □ Bevi acqua!

E' la bevanda principale della giornata. Bevine almeno 1,5 litri al giorno ma fai attenzione alle indicazioni fornite dal tuo medico.



### □ Muoviti!

Ogni giorno svolgi almeno 60 minuti di attività fisica d'intensità da moderata a vigorosa e almeno 3 giorni integra con esercizi di rafforzamento dei gruppi muscolari. limita il più possibile il tempo trascorso davanti agli schermi. SVOLGERE UN PO' DI ATTIVITA' FISICA E' SEMPRE MEGLIO CHE NON FARNE NESSUNA!



Solo unendo il movimento ad un'alimentazione adeguata si potranno ottenere benefici per il nostro organismo!

Mantieni o raggiungi un peso adeguato!