

Consigli per mangiare in modo sano



A) Prevenire i Rischi di Malattia

Sapevate che molte malattie croniche si possono **prevenire**?

Questo include condizioni quali:

- » malattia cardiaca
- » Ictus
- » Diabete
- » Cancro



Una buona alimentazione può ridurre il rischio di sviluppare molte malattie prevenibili! La nutrizione è una pietra miliare della salute.

B) Stare Bene!

Le persone con malattie croniche spesso soffrono di una ridotta qualità della vita. Mangiare sano porta ad essere in forma e sentirsi meglio.

C) Ha un Buon Gusto!

Ciò che sorprende alcuni è come possa essere piacevole mangiare sano.

Nelle seguenti slides troverete i vari tipi di cibo che dovrebbero essere inclusi nella vostra dieta e quelli il cui consumo invece, dovrebbe essere limitato

Cosa si intende per limitare o eliminare?

E 'accettabile mangiare anche un hamburger ma ricordate, la MODERAZIONE è molto importante soprattutto quando si vuole mangiare cibi che fanno parte dell'elenco "limitare"!



Pane, fiocchi di cereali, pasta, riso, meglio se integrali, e le patate sono ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Mangiare, dove possibile, questi alimenti con ingredienti a basso contenuto di grassi.

Mangiare almeno 30 g di fibre al giorno, preferibilmente sotto forma di grani interi.





Mangiare cinque porzioni di frutta e verdura fresca al giorno – poco cotta o saltuariamente come succo o frullato - ad ogni pasto principale e come spuntino tra i pasti.

Questi semplici consigli garantiscono un ricco apporto di vitamine, minerali e fibre.

Suggerimento: Dare la preferenza ai prodotti locali.



Questi alimenti contengono nutrienti preziosi come il calcio del latte, lo iodio, il selenio e nel pesce di mare gli acidi grassi n-3. La carne è un importante fornitore di minerali e vitamine (B1, B6 e B12).

Mangiare carne, insaccati e uova con moderazione, non più di 300-600 g di carne e salsiccia alla settimana.

Dare la preferenza a prodotti a basso contenuto di grassi, in particolare nella scelta di carne e latticini.



Il grasso fornisce acidi grassi essenziali e i cibi grassi contengono anche vitamine liposolubili.

Il grasso è una sostanza ad alto apporto energetico e può portare a un aumento di peso se consumato in grandi quantità. Troppi acidi grassi saturi aumentano il rischio di malattie cardio-vascolari.

Dare la preferenza agli oli e grassi vegetali.

Ricordate che i grassi occulti si trovano di solito nei prodotti a base di carne, latticini, biscotti e dolci, ed anche nei cibi del fast food e nei cibi pronti.

Non consumate più di circa 60-80 grammi di grassi al giorno.



Mangiare zucchero e cibi o bevande prodotte con differenti tipi di zuccheri (per esempio sciroppo di glucosio) solo occasionalmente.

Insaporire con erbe naturali e non usare molto sale.

Il ridotto apporto di sale ha un effetto positivo sulla pressione sanguigna.



L'assunzione giornaliera raccomandata di sale è di 5 g.



Bere almeno 1,5 litri sotto forma di bevande.

E' bene bere questa quantità di liquidi regolarmente durante il corso della giornata prima ancora di aver sete.

Oltre a bevande non zuccherate a base di erbe, te fruttati, sciroppi o succhi di frutta, l'acqua (dal rubinetto o minerale) è particolarmente adatta a coprire il fabbisogno giornaliero di liquidi.

Durante la cottura mantenere le temperature più basse possibile e utilizzare poca acqua e grasso - questo preserva sia le sostanze nutritive che il sapore naturale.

Ove possibile utilizzare ingredienti freschi e prodotti locali.

Fate una sosta per il pasto e non mangiate in viaggio. Prendetevi il giusto tempo. Questo permetterà al vostro cervello di capire quando siete sazi.



Qui di seguito un semplice strumento da utilizzare per fare scelte alimentari migliori.

Lista di controllo per un'alimentazione sana	
Invece di..	Prova...
Aggiunta di zucchero , sia esso Zucchero semolato, zucchero di canna, ad alto contenuto di fruttosio sciroppo di mais, zucchero di mais, o miele.	Alimenti naturalmente dolci come frutta, peperoni, o burro di arachidi naturale.
Grasso lattiero-caseari da gelato, latte intero e il formaggio.	Le versioni a basso contenuto di grassi, come latte scremato e formaggi con ridotto contenuto di grassi.
Dolci da forno. Biscotti, snack dolci, ciambelle, dolci, ecc.	Fare biscotti fatti in casa utilizzando cereali come avena, meno zucchero e grassi malsani.
Carboidrati bianchi. Pane, pasta, patate, riso, biscotti, torte, o frittelle.	Integrali mix pancake, paste e pane integrali, riso integrale.
Salumi come pancetta, prosciutto, peperoni, hot dog, e molte affettati.	Proteina da pesce, pollo senza pelle, noci, fagioli, soia e cereali integrali.
Aggiunta di sale.	Insaporire il cibo con aglio, erbe e spezie.