REGIONE DEL VENETO

PER IL SIG. / LA SIG.RA _____ DATA _____

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1. CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di massa corporea sia nei limiti nomali (tra 18,5 e 25 per età maggiore di 18 anni).
- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti.
- In caso di **sovrappeso (IMC> 25)**: consulta il medico, mangia meno, preferisci cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e ortaggi, e aumenta l'attività fisica.
- In caso di **sottopeso (IMC< 18)**: consulta il medico e mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici…
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.

2. PIÚ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci…)
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali evitando quelli troppo conditi.
- Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali.

3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÁ E LIMITA LA QUANTITÁ

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cottura al cartoccio, al forno, e microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferisci quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva. Non eccedere con i fritti.
- Mangia più spesso pesce; tra le carni preferisci quelle magre (pollo, tacchino, coniglio) ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte preferisci quello parzialmente scremato o scremato.
- Scegli formaggi più magri oppure consumane porzioni piccole.

4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido.Se utilizzi i prodotti dolci da spalmare su pane o fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme), usali con moderazione.
- Limita il consumo di alimenti che contengono molto zucchero e specialmente quelli che si attaccano ai denti. Lavati i denti dopo il loro consumo.

5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.
- Bevi acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffe', tè) apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

6. IL SALE? MEGLIO POCO

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato.
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketcup, salsa di soia, senape, ecc.); insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come basilico, rosmarino, salvia, origano, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, ecc.).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SÍ SOLO IN QUANTITÁ LIMITATA

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (2 bicchieri al giorno), durante i pasti dando la preferenza a quelle a basso contenuto alcolico (vino e birra).
- Non assumerle se devi guidare o fare altre attività per cui devi mantenere intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Riducile o eliminale se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, trigliceridi elevati, ecc.

8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Scegli quantità adeguate degli alimenti appartenenti ai diversi gruppi sotto riportati alternandoli nei vari pasti della giornata.

- **Cereali, derivati e tuberi** (pane, pasta, riso, polenta, patate, prodotti da forno, ecc.) forniscono principalmente carboidrati complessi, vitamine del gruppo B e proteine di scarso valore biologico. Se integrali sono più ricchi in fibra. Consuma tutti i giorni più porzioni di cereali

- **Frutta ed ortaggi** sono importanti fonti di fibra, vitamine e Sali minerali. Si raccomandano 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura..

- **Latte e derivati** (latte, yogurt, latticini e formaggi) forniscono calcio altamente disponibile e proteine ad alto valore biologico. Consuma ogni giorno 1-2 porzioni di latte e derivati..

- **Carne, pesce e uova** forniscono proteine di elevata qualità, ferro, zinco e vitamine del gruppo B; questo gruppo comprende anche i legumi secchi. Consuma ogni giorno 1-2 porzioni di alimenti appartenenti a questo gruppo.

  Varia tra la carne (2-3 volte alla settimana), pesce (1-2 volte a settimana), uova (1-2 volte a settimana), affettati (1 volta a settimana), legumi secchi (1-2 volte a settimana).

- **Grassi da condimento** (olio d'oliva, olio di semi vegetali, burro, lardo, strutto...): sono importanti oltre che nell'esaltare il sapore dei cibi, anche nell'apportare acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A, D, E, K).

RICORDA INOLTRE DI:

Non saltare i pasti, a cominciare dalla prima colazione.

- Saltare i pasti è sconsigliato perché vi ritroverete semplicemente più affamati al pasto successivo, introducendo più calorie che non verrebbero utilizzate del tutto, ma accumulate sotto forma di grassi. Se hai mangiato troppo ad un pasto, il modo migliore per smaltire gli eccessi è muoversi un po' o ridurre il contenuto energetico dei pasti successivi.
- E ricordati che per cominciare bene la giornata è indispensabile una bella prima colazione perché fornisce al corpo l'energia necessaria ad affrontare tutta la mattina!

fabbisogno energetico per pasto	
Colazione	15-20 %
Spuntino del mattino	5-10 %
Pranzo	35-40 %
Spuntino del pomeriggio	5-10 %
Cena	30-35 %

Consumare 5 pasti al giorno.

- Il nostro organismo ha bisogno di cinque pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.
- I pasti principali devono essere completi ed equilibrati perché solo così si eviteranno gli eccessi incontrollati fuori dai pasti.

Fare attenzione alle etichette.

- Quando fai la spesa leggi attentamente le etichette: rappresentano la carta d'identità

Materiale afferente al "Programma per la promozione di una corretta alimentazione" nell'ambito del PRP 2014-2018 (DGR. 749/2015).
Coordinamento istituzionale: Regione del Veneto-Area Sanità e Sociale-Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria
Ambulatori Nutrizionali SIAN - Coordinati da Az.ULSS 8 Berica - Dipartimento di Prevenzione