



# CIBO CHE FA VOLARE IL CUORE

## Consigli pratici

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

# 1. CEREALI, DERIVATI E PATATE

In ogni pasto deve esserci almeno un alimento di questo gruppo. Preferisci alimenti integrali.

## **La pasta, il riso, la polenta**

Se devi perdere peso, non eliminare questi alimenti! Riduci la porzione di 1/3 preparando:

- la salsa di pomodoro senza o con pochissimo olio, ma con aglio, basilico o origano
- il ragù di carne senza soffitto e con carne magra
- la besciamella con latte magro, poco burro e molta noce moscata. Usala moderatamente.
- arrosti, pizzaiole e spezzatini per la polenta usando carne magra, pochissimi grassi, e salsa di pomodoro
- il risotto mantecato con 1 cucchiaino di besciamella e non con panna o burro

Puoi usare:

- molte verdure e funghi (freschi o secchi)
- zafferano, curry, basilico, origano
- e un cucchiaino di parmigiano

Fai attenzione ai sughi pronti. Sono spesso ricchi di grassi. Cerca i prodotti con meno di 5 g di grassi su 100 g di sugo.

## **Il pane**

Scegli pane scondito tipo toscano o pugliese

## **I cereali da prima colazione**

Accompagnali con latte scremato o yogurt magro

## **Le patate**

Preferisci le patate lessate, in purè o arrostiti intere e poi farcite

Per farcire le patate usa legumi, carne magra, poco formaggio con verdure e insaporisci con pomodoro o spezie: un piatto unico nutriente e sfizioso. Completa con verdura e frutta.

Usa raramente le patate al forno e ancora meno le patate fritte o le cosiddette "chips". Le patate al forno preparate in casa, in teglia antiaderente con poco olio, sono preferibili a quelle fritte.



## 2. VEGETALI, FRUTTA

Usa almeno 4-5 porzioni al giorno di vegetali

Cosa vuol dire "una porzione"? Ad esempio:

- 1 tazza da tè di verdura cotta a foglia
- 1 finocchio o cetriolo o pomodoro grande
- 1 pomodoro medio o 11-12 pomodori datterini e tanta insalata
- 1 frutto medio (arancia, pera, mela, banana...)
- 2 frutti piccoli (mandarini, prugne, albicocche...)
- 3-4 cucchiaini colmi di frutta cotta
- 1 pugno di chicchi d'uva o ciliegie
- 7-8 fragole

Usa vegetali freschi o surgelati e più raramente quelli in scatola scegliendo quelli conservati in salamoia o nel loro liquido anziché in olio o sciroppo.

Attenzione:

- patate e legumi (fagioli, ceci, soia....) non vanno considerati come "porzione di verdura"
- lo yogurt alla frutta non contiene una "porzione" di frutta, ma mediamente non più di 10-15 g
- i succhi di frutta contengono spesso zucchero aggiunto: è preferibile sceglierli raramente!!
- stai attento alla frutta disidratata (mele, banane, fichi, albicocche..... essiccate). E' molto calorica!

- frutta secca (noci, mandorle, nocciole.....): contiene grassi "buoni"

Almeno 2-3 volte la settimana consuma un pasto "vegetariano" scegliendo una porzione (30 g) di frutta secca o una di legumi (freschi: 150 g; secchi 50 g) come alternativa al secondo piatto

### **Come aumento il consumo di vegetali?**

- 1.** Inizia il pasto con una o due porzioni di verdura
- 2.** Aggiungi molta verdura tritata a polpette, arrostiti e spezzatini
- 3.** In inverno consuma passati o minestrone
- 4.** Se mangi un panino, riempiilo anche con verdure crude o grigliate (o accompagnalo con una insalata)
- 5.** Mangia frutta a colazione e negli spuntini
- 6.** Prepara un dessert a base di frutta, con un poco di yogurt magro o un cucchiaino di crema.



### 3. I SISTEMI DI COTTURA

Acquista alimenti freschi e non lavorati. I tuoi pasti dovrebbero essere bassi in grassi e zuccheri. Per saziarti mangia molta verdura. Aggiungi verdure a tutte le ricette per fare "massa". Usa la più bassa quantità possibile di olio o grassi da condimento in genere.

#### **Prova a mettere in pratica questi suggerimenti:**

- elimina il grasso visibile prima di cucinare
- non aggiungere olio o grasso quando cucini la carne tritata per il ragù o lo spezzatino o l'umido (fa una sorta di "soffrittura a secco" - eventualmente aiutandoti con poco brodo)
- usa tante spezie e erbe aromatiche, cipolla, aglio, funghi, pomodori....
- cucina alla griglia (braciole, costole, bistecche, petto di pollo)
- consuma l'arrosto senza l'intingolo, il pollo al forno senza la pelle
- cucina il pesce lessato, al grill o al cartoccio
- preferisci le uova alla coque, sode o in camicia. Più raramente "all'occhio" o strapazzate in padella antiaderente con pochissimo olio o burro
- per le patate al forno usa questa tecnica: sbollenta le patate in pentola e toglie l'acqua. Aggiunge pochissimo olio nella pentola e cospargi di rosmarino. Chiudi con

un coperchio e agita. Trasferisci le patate in una teglia da forno appena unta e finisci di cucinare in forno.

- per il purè: usa latte totalmente scremato, pochissimo burro e tanta noce moscata o pepe nero
- per un soffritto di cipolla o verdure: usa meno olio possibile, trita le verdure finissime, aiutati anche con brodo vegetale, usa un tegame antiaderente con coperchio. Al termine elimina l'olio usando una carta adsorbente per alimenti
- cucina i vegetali preferibilmente a vapore o in microonde
- invece di usare panna da cucina, usa yogurt magro, latte scremato, ricotta di siero di latte, un poco di besciamella fatta con poco burro e latte scremato o poco formaggio fresco light

## 4. IL SALE

Usa poco sale in cottura e evita di aggiungerlo ai piatti quando sei a tavola

Per ridurre l'apporto di SALE	
Escludi o diminuisci molto	Usa in alternativa
Affettati, insaccati, salsicce, pancetta, carni affumicate	Carni e pesci freschi o surgelati, legumi secchi
Piatti pronti disidratati, in scatola o surgelati, da asporto	Alimenti freschi o conservati senza sale aggiunto
Dadi da brodo, estratti di carne, salse, aromi già pronti in busta	Dadi iposodici, erbe e spezie disidratate senza sale aggiunto
Snack salati tipo patatine, salatini, frutta secca salata	Fare i pop-corn in casa, senza sale
Crackers grissini e biscotti salati in superficie	Scegli prodotti senza sale

## 5. OLI, GRASSI E ALIMENTI GRASSI

Olio, burro, margarina hanno tutti lo stesso apporto in energia e forniscono più calorie di qualsiasi altro principio nutritivo (1 cucchiaino di olio o 1 burrino alberghiero = circa 100 Calorie). Devono essere usati con cautela, anche se scegli i prodotti "light".

Usa preferibilmente olio extravergine di oliva. Condisci i tuoi piatti usando un cucchiaino per misurare la quantità usata. Altri tipi di olio utilizzabili sono ad esempio: arachide, girasole, mais ... Usa il burro raramente. Cerca di non usare margarina, anche se "spalmabile".

Se un prodotto è "ridotto in grassi" non significa che sia magro. Un formaggio light può contenere ancora 15-20 g di grasso su 100 g ed è considerato ancora come alimento grasso. Scegli prodotti light che contengano meno di 5-10 g di grasso su 100 g

Alcuni pasti pronti possono contenere molti grassi. Scegli le confezioni che indicano le calorie per porzione e in base agli apporti massimi:

- risotto o pasta in busta disidratati, al massimo 300 Cal/porzione
- minestre e zuppe (busta, lattina) al massimo 100-120 Cal/porzione
- lasagne, cannelloni, paste già condite (anche surgelate), al massimo 400 Cal/porzione (più raramente)

Ricorda che "chips" o simili possono contenere anche 25 g di grassi su 100 g. Se proprio lo desideri scegli prodotti che non contengano più di 3-8 g/100 g

<b>Per ridurre l'apporto di GRASSI</b>	
<b>Escludi o diminuisci molto</b>	<b>Usa in alternativa</b>
Burro e margarina	Piccole quantità di prodotti light o besciamella, ricotta
Latte intero	Latte parzialmente o totalmente scremato
Salsicce, costine, coppa, pelle del pollo	Tagli magri di carne.
Latteria, mascarpone, gorgonzola	Piccole quantità di formaggi freschi. Ricotta
Panna e crema di latte	Yogurth naturale magro
Gelati, budini	Yogurth o dolci light (da 50-70 Calorie/125 g), frappè e frullati di frutta e latte scremato
Frutta disidratata, chips	Frutta fresca, pop corn a basso contenuto di grassi.
Dolci e biscotti di pasta frolla o pasta sfoglia o farciti (con crema, panna, cioccolato, marmellata)	Torte semplici (ciambella), biscotti secchi, torte alla frutta con pasta fillo
Maionese, salse a base di panna, olio o formaggio	Salse a base di pomodoro, ajvar, ketchup, senape, "dressing per insalate"
Brodo grasso	Brodo vegetale. Brodo sgrassato.

## 6. GRASSI SATURI, INSATURI, IDROGENATI, TRANS E COLESTEROLO

La maggior parte degli alimenti contiene un mix di grassi saturi (non favorevoli) e insaturi (utili) e colesterolo. Non devi stare attento solo al colesterolo alimentare, ma a tutti i grassi! Limita i grassi saturi che sono i maggiori responsabili di alzare il colesterolo nel sangue.

I **saturi** si trovano nei grassi di origine animale, ma anche in oli vegetali quali olio di palma e cocco.

Il **colesterolo** si trova solo negli alimenti di origine animale quali carni grasse, tuorlo d'uovo, prodotti caseari da latte intero, frattaglie.

I **trans** e **idrogenati** sono anch'essi grassi saturi e si formano durante alcuni processi di lavorazione o conservazione degli alimenti. Nei cibi naturali i grassi trans sono presenti in piccole quantità, quelli idrogenati non sono presenti. Limita i cibi lavorati che apportano grassi di dubbia origine.

Gli **insaturi** sono i grassi "buoni" e si trovano negli oli vegetali (purchè non idrogenati) e nel pesce grasso.

## Per ridurre l'apporto di GRASSI SATURI

Escludi o diminuisci molto	Usa in alternativa
Burro e margarina	Olio extravergine di oliva, ma anche di girasole, arachidi, mais, soia.
Latte intero, formaggi	Latte parzialmente o totalmente scremato. Formaggio solo 2-3 volte la settimana
Carne in genere e in particolare salsicce, costine, coppa, pelle del pollo.....	Pesce (anche grasso) almeno 2-3 volte la settimana e tagli magri di carne.
Prodotti da forno quali biscotti, torte, pane condito, pasticceria varia	Pane scondito, patate, cereali semplici da prima colazione, biscotti secchi...

## Se in una etichetta:

Vedi scritto:	Vuol dire che:
Grassi animali, idrogenati, olio di palma, olio di cocco, ghee, sugo di cottura, margarina vegetale o "shortening"	In quel prodotto ci sono grassi saturi in notevole quantità
Oli e grassi vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati	In quel prodotto ci sono grassi trans in notevole quantità

## 7. ZUCCHERO E ALIMENTI DOLCI

Ogni giorno si può assumere molto zucchero senza rendersene conto!!

**1 cucchiaino di zucchero fornisce circa 20 Calorie**

È facile capire quanto zucchero c'è in un prodotto: leggi l'etichetta nutrizionale!

**5 g di zucchero = 1 cucchiaino = 20 Calorie**

Ad es.:

- 1 vasetto di yogurth alla frutta che fornisce 20 g di zucchero contiene 4 cucchiaini di zucchero
- 1 lattina di bibita contiene 6-7 cucchiaini di zucchero
- 1 bicchiere piccolo (130 ml) di succo di frutta "non zuccherato" contiene 2-3 cucchiaini di zucchero naturale della frutta ...
- 1 bicchiere piccolo di bibita allo sciroppo contiene 2-3 cucchiaini di zucchero
- 1 tazza di latte e preparato in polvere al cacao contiene 2-3 cucchiaini di zucchero

Molti prodotti a basso contenuto di grassi contengono comunque zucchero.

Molti prodotti associano alti apporti di zucchero e di grassi: quindi sono molto calorici (1 barretta di cioccolata al latte da 25 g = 135-140 Cal.; 1 pallina di gelato alla panna = 120

Cal.; 1 biscotto "digestive" = 70 Cal. ... )

I prodotti per diabetici non sono sempre bassi in calorie.

Un prodotto "senza zucchero" potrebbe contenere maltosio, fruttosio, lattosio ..... si tratta di zuccheri diversi che forniscono tuttavia calorie.

<b>Per ridurre l'apporto di ZUCCHERI</b>	
<b>Escludi o diminuisci molto</b>	<b>Usa in alternativa</b>
Zucchero e dolcificanti quali fruttosio e sorbitolo	Un dolcificante a-calorico
Miele, marmellata, gelatina di frutta	Marmellate senza zucchero (ma riducendo comunque le porzioni)
Bibite, succhi di frutta e soft-drinks	Bibite light. Piccole porzioni di succhi di frutta senza zucchero
Frutta in scatola o sciroppata	Piccole quantità di frutta conservata in succo naturale
Yogurt alla frutta	Scegli quelli light senza zucchero

## 8. UN DESSERT PER CHI VUOLE "COCCOLARSI"

1 porzione di frutta (cotta, cruda, conservata in succo naturale) con 2 cucchiaini di yogurt magro alla frutta senza zucchero e 1 cucchiaino di mandorle tritate

1 mela o pera matura tagliata a fettine sottili e bollita in poca acqua con una spruzzata di cannella e qualche uvetta sultanina. Servi con 1 cucchiaino di yogurt magro bianco

1 mousse di frutta senza zucchero aggiunto (50-70 Cal./porz.)

1 mela cotta al forno e farcita con un cucchiaino di frutta disidratata tagliata a piccoli pezzi (albicocca, datteri, fichi...)



## **....UNA VOLTA LA SETTIMANA .....SCEGLI UNA OPZIONE PIU' GOLOSA.....**

- 1 gelato "mini" o "mignon" (nei supermercati)
- 1 pallina di gelato (preferisci quello alla frutta)
- 1 porzione di frutta con 2 cucchiaini di crema "light"<sup>(1)</sup> e 1 cucchiaino di frutta secca tritata
- 1 budino piccolo (100 g)
- 1 pera matura a fettine posta in un piccolo stampo e ricoperta di una pastella semiliquida ottenuta con un cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di zucchero e latte totalmente scremato q.b. Aggiungi 1 cucchiaino di "gocce di cioccolato. Cucina in forno.

<sup>(1)</sup> per una crema "light": usa latte totalmente scremato, dolcificante e insaporisci con vaniglia o scorza grattugiata di limone.

**Se c'è un problema di diabete, fare riferimento al dietista e al medico per l'inclusione di dolci nella dieta.**

# I gruppi di alimenti e le frequenze di consumo

## **Cereali e derivati, tuberi**

Carboidrati complessi (amidi), vitamine del gruppo B, proteine di medio/basso valore biologico e fibra (se integrali).

Consumarli ad ogni pasto.  
Preferire i prodotti integrali.



## **Ortaggi e frutta fresca, legumi freschi (es.: fagiolini, tegoline...)**

Acqua, sali minerali, vitamine, fibre e antiossidanti. Nella frutta fresca trovi zuccheri e nella frutta secca grassi.

Ogni giorno, alternando le diverse qualità.  
4-5 porzioni al giorno. Comincia dalla colazione.  
Frutta secca come alternativa al secondo piatto.



## **Latte e derivati**

Proteine di elevato valore biologico, calcio, alcune vitamine (B2 e A).

Ogni giorno latte e yogurt: 1-2 porzioni.  
Formaggi al massimo 2-3 volte la settimana.



## **Carni, pesci, uova, affettati, insaccati, legumi secchi (fagioli...)**

Proteine di alto valore biologico, zinco, ferro, rame, vitamine del gruppo B.

Carne max di 3-4 volte/sett.  
Pesce almeno 2-3 volte la settimana.  
Uova n. 2-3 a settimana.  
Affettati magri 1-2 volte la settimana.  
Legumi secchi: 1-2 volte la settimana.



## **Oli e grassi da condimento**

Grassi essenziali e vitamine (A, D, E, K).

Preferire l'olio extravergine di oliva.  
Limitare i grassi animali (burro, strutto, lardo).



# Qualche consiglio particolare

## Cereali e derivati, tuberi

- evita condimenti elaborati
- preferisci i prodotti da forno semplici

## Ortaggi e frutta fresca, legumi freschi

- preferisci la frutta ai succhi di frutta
- alterna i colori (verde, arancio, viola, rosso)

## Latte e derivati

- preferisci i prodotti scremati

## Carni, pesci, uova, affettati, insaccati, legumi secchi

- consuma spesso i legumi secchi
- associati ai cereali
- preferisci il pesce e le carni bianche

## Oli e grassi

- condisci "a crudo", misurando l'olio a cucchiaini
- non rinunciare a condire i vegetali: limita i condimenti in altre occasioni

**A** SE DEVI PERDERE PESO RIDUCI LE PORZIONI. PREPARA SOLO PER IL CONSUMO.



**B** UTILIZZA POCO SALE IN COTTURA E NON AGGIUNGERLO AL MOMENTO DEL CONSUMO



**C** L'ASSUNZIONE DI ALCOL NON È NECESSARIA



**D** IMPARA A LEGGERE LE ETICHETTE E FAI UN PÒ DI MOVIMENTO TUTTI I GIORNI





## **ANNOTA QUI I TUOI DATI ALL'INIZIO E ALLA FINE DEL PERCORSO DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA**

**QUALE OBIETTIVO TI PONI?  
PARLANE CON IL DIETISTA**

DATA	DATA
Peso Kg	Peso Kg
Altezza cm	Altezza cm

Rivolgiti ad un dietista per avere le corrette informazioni sull'alimentazione.



**A cura di**



**dr.ssa Susanna Agostini - dietista**  
Incarico di funzione per la Dietetica - area Isontina  
ASUGI - Ospedale San Giovanni di Dio  
Tel. 0481/592312 - mail: [susanna.agostini@asugi.sanita.fvg.it](mailto:susanna.agostini@asugi.sanita.fvg.it)

**grafica e impaginazione**  
[grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it](mailto:grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it)