



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, costolette, 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 toglì l'acqua. Aggiungi 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

Per ridurre l'apporto di GRASSI	
Escludi o diminuisci molto	Usa in alternativa
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.

Per ridurre l'apporto di ZUCCHERI	
Escludi o diminuisci molto	Usa in alternativa
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 SETTIMANASCEGLI 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"⁽¹⁾ 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.

⁽¹⁾ 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

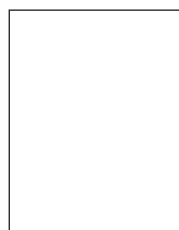
A SE DEVI PERDERE PESO RIDUCI LE PORZIONI. PREPARA SOLO PER IL CONSUMO.



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

grafica e impaginazione
grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it