



I SUGGERIMENTI DA SEGUIRE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Un'alimentazione sana e bilanciata prevede varietà di cibi e presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo per mantenersi in buono stato di salute (proteine, sali minerali e vitamine, carboidrati, grassi). La quantità e la qualità dei cibi da assumere varia da una persona all'altra in base all'età, al sesso ed al tipo di attività svolta.

Un'alimentazione ricca soprattutto di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi, protegge dalla comparsa di diverse malattie.

Frutta, verdura e legumi svolgono anche un'azione protettiva antiossidante che rallenta i processi di invecchiamento e protegge dall'insorgenza di alcune forme di tumore.

Le pagine seguenti forniranno alcuni consigli utili per orientarsi nel complesso mondo dell'alimentazione e migliorare i propri comportamenti nutrizionali a tavola.


A cura del Servizio di Dietetica ASUGI - area Isontina



Consigli

- usare con moderazione alimenti dolci come biscotti semplici o integrali, dolci che apportino pochi grassi: gelato alla frutta o fior di latte, mousse di frutta, torta di mele;
- fare una scelta consapevole per l'acquisto di prodotti dolciari confezionati controllando l'etichetta nutrizionale e gli ingredienti;
- ridurre alimenti a base di solo zuccheri come caramelle, canditi, gomme da masticare, barrette, cioccolata, confetti e torroni.

1. SNACK SALATI



Fare attenzione nella scelta di alimenti come gli snack salati (patatine, salatini, pop-corn e simili) in quanto oltre ad un considerevole contenuto di grassi (di solito di scarso profilo nutrizionale), apportano molto sale e quindi da consumare in quantità moderate e solo occasionalmente.

2. LA GIORNATA ALIMENTARE

LA COLAZIONE

Per tutta una serie di motivi di ordine anche metabolico, la colazione deve essere "ricca" ed equilibrata. Non ci stancheremo mai di dirlo..... la colazione è un pasto fondamentale e spesso le persone la ignorano.



GLI SPUNTINI

Fare ogni giorno 2 spuntini aiuta ad avere un miglior controllo dell'appetito e costringe l'organismo a "lavorare" più volte durante la giornata consumando più energia. Alimenti adatti sono la frutta, gli yogurt magri anche alla frutta, i crackers e le barrette ricche di fibra.

IL PRANZO E LA CENA

Imparare a mangiare solo un tipo di secondo a pasto, ad esempio non abbinare alla carne anche una porzione di formaggio. Per quanto riguarda la verdura la quantità è libera, anzi, la si consiglia come inizio di pasto e si possono usare più tipi di verdura sia cruda che cotta. Si possono scegliere preparazioni di verdura ai ferri, alla griglia e al forno.

Per completare il pasto è giusto aggiungere almeno un alimento ricco di carboidrati come la pasta, il riso, il pane, le patate, la polenta.





Primi piatti: semplici ma gustosi come pasta al pomodoro e basilico, con verdure oppure aglio, olio e peperoncino. Ottima scelta anche per i "piatti unici" come pasta e fagioli, riso e piselli, o pasta con il ragù di carne o di pesce.

Minestre di verdura: in pezzi o passate (fresche o surgelate) piatti leggeri che apportano buoni nutrienti come sali minerali e fibra, sono più adatti del primo asciutto per il pasto serale.

È buona regola imparare a dosare **l'olio** e aggiungerlo a crudo a fine cottura.

Come scelta per il **pane**

dare preferenza al tipo integrale oppure al tipo toscano o eventualmente scegliere il pane comune o pugliese.



I gruppi alimentari

Per facilitare le corrette scelte alimentari, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha suddiviso gli alimenti in cinque gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Scegliere gli alimenti da

assumere da ciascun gruppo così come indicato in tabella (pag. 14-15).

Variare il più possibile risulta il modo più semplice e sicuro per garantire in maniera adeguata l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili all'organismo.

3. SALSE, CONDIMENTI E SUGHI PRONTI



Tra le **salse** vi sono prodotti dal contenuto di grassi diverso: sono generalmente a base "grassa" maionese e simili, mentre pochi grassi si trovano nella senape o nel cren.

In ogni caso l'etichetta nutrizionale e l'elenco degli ingredienti ci aiutano a capire quali salse sono da evitare.

II **sughi pronti** possono essere ricchi di conservanti, esaltatori di gusto, aromi, coloranti e grassi che rendono il primo piatto non consigliato. La lettura dell'etichetta anche in questo caso ci aiuta ad orientarci.

Condimenti utilizzare l'olio extravergine di oliva o altro olio monoseme (es. di mais o di girasole), preferibilmente a crudo sugli alimenti e le pietanze al momento del consumo.



Sgocciolare il pesce sott'olio.

Preferire i legumi in scatola cotti al vapore e conservati senza liquido: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia, aiutano ad arricchire di preziosi nutrienti e fibra la nostra alimentazione.

Una recente novità è rappresentata dalle minestre pronte e confezionate che si trovano nel banco delle verdure.

Anche in questo caso abbiamo dei prodotti già pronti all'uso che ci consentono di arricchire la nostra alimentazione di vegetali.

Tra i prodotti in scatola evitare verdure e frutta per l'impoverimento di vitamine e sali minerali.



4. DOLCI E SNACK

Molti prodotti dolci hanno fra gli ingredienti zucchero e grassi la cui percentuale ne influenza notevolmente il contenuto calorico.

È opportuno però prendere atto che i dolci sono in genere "alimenti sfiziosi" pertanto è utile farsi aiutare dai seguenti consigli.

5. BIBITE E BEVANDE

Bibite come cole, aranciate, succhi di frutta... apportano circa 100 calorie a bicchiere: **un modo per assumere calorie senza averne la percezione.**



Consigli:

Preferire l'acqua di rubinetto, bevanda per eccellenza; così come l'acqua gassata, entrambe non apportano calorie. Per modificare il gusto si può aggiungere il succo di limone.

6. L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

valore	Kcal	330	335
Energetico	k.l	2215	
Carboidrati	g	56,4	8,5
(di cui zuccheri)	g	55,2	8,3
Grassi	g	31	4,7
(di cui saturi)	g	10,3	1,5
			0,6
			2

L'etichetta nutrizionale può darci qualche preziosa informazione sulla composizione e sul contenuto calorico del prodotto. Al fine di fare una spesa consapevole consigliamo di concentrarsi sui seguenti elementi:

- preferire i prodotti che segnalano le calorie per porzione, in questo modo potremo valutare se inserirlo o meno nella nostra alimentazione;
- dovendo scegliere fra prodotti della stessa categoria ad esempio crackers, biscotti, snack dolci, scegliere quello che ha un contenuto di grassi inferiore.



Molte persone sono convinte che non si riescano ad abbinare scelte nutrizionali corrette con il poco tempo disponibile. Molti prodotti surgelati consentono di soddisfare ambedue le necessità.

Ecco perché sceglierli:

- non contengono conservanti;
- preservano una considerevole parte del patrimonio vitaminico;
- non vengono aggiunti grassi.

I cibi che traggono i maggiori vantaggi da questa tecnica sono i vegetali (verdure, ortaggi e legumi) che vengono surgelati sul luogo della raccolta e mantengono il contenuto in vit.C e in acido folico come nei prodotti freschi.

Anche il pesce viene surgelato già sui pescherecci e non è sottoposto a nessun trattamento per cui mantiene inalterato tutto il patrimonio nutrizionale.



Diversa attenzione deve essere posta invece ai piatti già pronti, solo da scaldare: patate fritte, lasagne, paste ripiene, risotti, peperonate, spinaci e mozzarella ecc. In questo caso l'aggiunta di grassi o ingredienti tipo formaggi, ne eleva considerevolmente il contenuto calorico.



8. LA SPESA

Consigli per gli acquisti:

- compilare una lista di quello che serve con l'esatta quantità da comprare;
- quando si ha un po' di tempo imparare a conoscere gli alimenti attraverso la lettura degli ingredienti e della tabella nutrizionale.

9. L'ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Per conoscere meglio i prodotti che acquistiamo, possiamo consultare l'elenco degli ingredienti che deve essere indicato obbligatoriamente su tutti gli alimenti non **"primari"** (primari sono ad es.: pasta, riso, olio...) e che elenca tutti gli ingredienti in ordine decrescente: ovvero al primo posto quello presente in maggior quantità e così via fino a quelli in minor quantità (ad es.. in un prodotto come i cracker troverò al primo posto la farina ed all'ultimo l'agente lievitante).



Consigli

Diffidare della dicitura “grassi vegetali” ed “oli vegetali”.

Evitare i grassi idrogenati, l’olio di palma, di cocco e le margarine. Preferire l’olio extra-vergine di oliva o monoseme.

Evitare il più possibile gli alimenti che contengono conservanti.

10. I PRODOTTI IN SCATOLA



Non sempre i prodotti in scatola sono di scarso profilo nutrizionale: a volte ci consentono di fare scelte altrimenti non percorribili.

Il pesce in scatola ad esempio è ottenuto con cottura al vapore, se scegliamo quindi un prodotto al naturale o con olio extravergine di oliva, riusciamo a consumare un prodotto nutrizionalmente adeguato e di facile uso.

I gruppi alimentari

Le frequenze di consumo



Cereali e derivati, tuberi

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



Consumarli ad ogni pasto. Preferire i prodotti integrali.



Ortaggi, frutta fresca

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



Ogni giorno, alternando le diverse qualità 5 porzioni. Comincia dalla colazione



Latte e derivati

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



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

I gruppi alimentari



Carni, pesci, uova, affettati, e legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci e fave)

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

Le frequenze di consumo

Carne: max 3-4 volte/sett.

Pesce: almeno 2-3 volte la settimana.

Uova: 2-3 volte la settimana

Affettati magri: 1-2 volte la settimana

Legumi: 1-2 volte la settimana



Oli e grassi da condimento

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

Preferire l'olio extra vergine di oliva e/o monoseme.

Limitare i grassi animali (burro, strutto, lardo)

Altri suggerimenti preziosi



Il sale? Meglio poco

Usare con moderazione il sale sia a tavola che in cucina.

Preferire il sale arricchito con iodio (sale iodato).

Imparare ad esaltare i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, salvia, menta, origano) e spezie (come peperoncino, noce moscata, zafferano, ecc), oppure usando succo di limone e aceto.

INSERTO DA STACCARE

IL DECALOGO DEL MANGIARE SANO

1	variare le scelte alimentari
2	fare la prima colazione e non saltare i pasti
3	mangiare frutta e verdura tutti i giorni (5 porzioni)
4	consumare cereali e derivati (pane, pasta, riso, mais, meglio se integrali)
5	mangiare pesce fresco o surgelato almeno due volte alla settimana
6	mangiare legumi perché forniscono fibre e proteine di buona qualità
7	limitare il consumo di grassi di origine animale e preferire l'olio extravergine di oliva
8	usare poco sale e preferire quello iodato
9	limitare il consumo di dolci e bevande zuccherate
10	bere molta acqua

Rivolgiti ad un Dietista per
avere le corrette
informazioni
sull'alimentazione



A cura di

Dietiste - Servizio di Dietetica - area Isontina
Azienda Sanitaria Universitaria
Giuliano Isontina

Responsabile: 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