

Nessun gruppo alimentare viene escluso e **il piatto rappresenta la composizione di ogni pasto.**

LE INDICAZIONI UTILI PER COMPORRE IL PROPRIO PIATTO.

- **Componi la parte principale del tuo pasto con ortaggi e frutta – ½ piatto**

Mira al colore e alla varietà per poter beneficiare di tutte le proprietà di ogni categoria.

- **Scegli cereali integrali – ¼ del tuo piatto**

Cereali integrali e intatti – frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale, hanno un effetto più blando sullo zucchero nel sangue e sull'insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

- **La potenza delle proteine – ¼ del tuo piatto**

Pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine – possono essere aggiunte alle insalate e si combinano bene con le verdure sul piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.

- **Oli vegetali sani – con moderazione**

Scegli oli vegetali sani, come olio di oliva, canola (colza), soia, mais, girasole, arachide e altri. Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans, malsani. Ricorda che povero-in-grassi non significa "sano".

- **Bevi acqua, caffè, o tè**

Evita le bevande dolci, limita il latte ed i latticini ad una o due porzioni al giorno, e limita i succhi

- **Mantieniti attivo**

La figura in rosso alla base del Piatto del Mangiar Sano serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

Brochure realizzata nell'ambito del progetto "M.A.P.S. - Modelli di Azione, Prevenzione e Supporto", promosso dall'A.C.S.D. H.I.M.E.R.A. APS e cofinanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dalla Regione Siciliana - Assessorato della Famiglia, delle Politiche Sociali e del Lavoro - D.D.G. 1173 del 12/07/2022.



MANGIARE BENE PER SENTIRSI IN-FORMA!

PICCOLI CONSIGLI UTILI PER UNA
SANA ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione è un elemento fondamentale per mantenere un buono stato di salute a tutte le età. E' molto importante seguire un'alimentazione varia ed equilibrata che tenga conto dei cambiamenti fisiologici che avvengono nel nostro organismo con il passare degli anni.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La Piramide Alimentare è uno strumento grafico che rappresenta gli alimenti della nostra dieta suddividendoli in gruppi e aiutandoci a compiere scelte sane ed equilibrate.



- Ricordati di bere 2L di acqua al giorno!
- Non trascurare l'attività fisica!

- Partendo dal basso della Piramide Alimentare troviamo gli alimenti che fanno parte del gruppo alimentare dei **cereali** (pane, pasta, riso, cereali, ecc) che andrebbero consumati ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) per un totale di 4-5 porzioni al giorno. Lo stesso discorso va fatto per la **frutta e la verdura**.

- Salendo troviamo il **latte e i derivati** a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) e l'**olio extravergine d'oliva** da consumare preferibilmente a crudo.

- Salendo ancora troviamo la **frutta a guscio, i semi oleosi e le olive**, che ci forniscono i grassi "buoni", insieme ad **aglio, cipolla, spezie aromatiche** che, se usati al posto del sale sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo.

- Verso il vertice della Piramide ci sono gli alimenti da consumare settimanalmente, non ogni giorno e variandoli spesso e sono quelli che ci forniscono prevalentemente proteine.; troviamo il **pollame, il pesce, le uova e i legumi**. Tra questi dovremmo favorire il pesce e i legumi.

- Al vertice troviamo gli alimenti da consumare con moderazione o da evitare a causa del loro scarso valore nutrizionale o della loro correlazione con le malattie cardiovascolari o degenerative: le **carni rosse** vanno assunte con moderazione mentre le **carni processate** (affettati, salumi, insaccati, ecc) sono da consumare con ancora più parsimonia o, meglio, da evitare. Infine troviamo i **dolci elaborati** i quali vanno consumati il meno possibile.



“Il piatto del mangiar sano” è stato elaborato dell'Harvard Medical School di Boston e **individua gli alimenti che non devono mancare nel nostro piatto.**

