



Ospedale Buccheri La Ferla
FATEBENEFRATELLI

Via Messina Marine, 197
90123 PALERMO

Indicazioni comportamentali e dietetiche generali per un'alimentazione sana ed equilibrata

Fonti consultate: *Linee guida per una sana alimentazione CREA – Centro di ricerca alimenti e nutrizione (revisione 2018)*



Una **nutrizione sana ed equilibrata** è fondamentale per il raggiungimento o/e il mantenimento di un buono stato di salute.

Inoltre, la **corretta alimentazione** contribuisce a:

- ❖ Fornire adeguate apporti di energia e nutrienti per un buon funzionamento dell'organismo;
- ❖ Evitare carenze nutrizionali;
- ❖ Evitare un aumento o una perdita non desiderata di peso;
- ❖ Prevenire malattie croniche degenerative causate anche dell'eccesso di peso.

Di seguito si riportano alcune semplici indicazioni comportamentali e dietetiche di carattere generale che fanno riferimento ad un'alimentazione equilibrata basata sul modello di tipo mediterraneo.

RACCOMANDAZIONI

- ✚ Monitorare periodicamente il **peso corporeo**, preferibilmente non nel fine settimana, comunicando eventuali variazioni importanti riscontrate al proprio medico. 
- ✚ Praticare **regolarmente una moderata attività fisica** ed evitare i comportamenti sedentario.
- ✚ **Variare le scelte alimentari** ed evitare la monotonia della dieta.
- ✚ **Frazionare i pasti** in tre principali (colazione, pranzo e cena) e n°2 spuntini e consumare i **pasti ad orari regolari** per non correre il rischio di essere colti da fame improvvisa.
- ✚ **Dedicare il giusto tempo al consumo del pasto**: masticare lentamente, non mangiare in piedi e in fretta o non effettuare attività durante il pasto come leggere, guardare la tv, ecc.
- ✚ Preferire **cotture semplici e poco elaborate**: al vapore, al cartoccio, con pentola a pressione, al forno limitando l'uso di grassi da condimento (panna, burro, besciamella, ecc.). 
- ✚ Si consiglia di **pianificare il menù settimanale** in anticipo e gli acquisti seguendo una lista della spesa già pronta: questo vi aiuterà a gestire meglio gli acquisti dei prodotti confezionati non salutari o in offerta non necessari.
- ✚ **Leggere le etichette**: preferire liste degli ingredienti corte e scegliere alimenti a ridotto contenuto di sale e grassi.



ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Latte, yogurt e bevande vegetali

Consumare 1 o 2 porzioni al giorno di latte o yogurt. Se non tollerati, consumare prodotti senza lattosio o bevande vegetali (riso, soia, mandorla, avena, ecc.) arricchite in calcio e senza zuccheri aggiunti.



Cereali e derivati

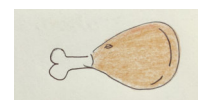
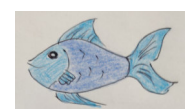
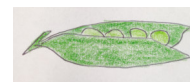
Consumare regolarmente ai pasti principali pasta, pane, prodotti da forno **preferibilmente integrali** e **cereali interi** (riso integrale, farro, orzo, avena, segale, misto cereali, ecc.).



Proteine

Per un adeguato apporto proteico giornaliero si consiglia di inserire una fonte proteica a ogni pasto, anche per la preparazione di un piatto unico (es. pasta al ragù di carne, riso con pesce, ecc.) **limitando** il consumo di **carne rossa** e **favorendo** il consumo di **legumi e pesce**.

- ❖ **Legumi:** 2-3 volte alla settimana. Si consiglia di consumare un piatto unico cereali e i legumi (es. farro e fagioli, riso e lenticchie, zuppa di ceci con crostini di pane, pasta con purea di fave, orzo e piselli) o polpette vegetali o hummus. È consigliato l'ammollo prolungato (dalla sera prima) e, per chi fosse sensibile alle fibre in essi contenuti, è preferibile un graduale inserimento iniziando con piccole dosi di legumi cotti decorticati o passati al setaccio (no frullati).
- ❖ **Pesce:** 2-3 volte alla settimana, preferendo il pesce azzurro (sgombrò, alici, acciughe, sarde, ecc) e limitando il pesce in scatola/affumicato;
- ❖ **Carne:** 1-3 volte alla settimana carni bianche prive di pelle (pollo, tacchino, coniglio, ecc). Limitare il consumo di rossa (manzo, vitello, cavallo, ecc) ad una volta a settimana ed evitare le carni trasformate come i salumi (meno di 1 volta a settimana);
- ❖ **Formaggi:** 2-3 volta a settimana, preferendo quelli freschi e magri;
- ❖ **Uova:** 1-2 volte a settimana (fino ad un massimo di n°4 uova a settimana).



Frutta e verdura

- ❖ Preferire i **prodotti freschi, di stagione e locali** variandone i colori;
- ❖ Consumare n°4-5 **porzioni di frutta e verdura** sia cotta sia cruda al giorno;
- ❖ Utilizzare la **verdura** anche come condimento per la pasta;
- ❖ La **frutta** può essere consumata sia ai pasti principali sia come spuntino secondo le proprie abitudini;





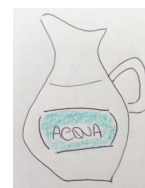
Ospedale Buccheri La Ferla FATEBENEFRAELLI

Via Messina Marine, 197
90123 PALERMO

- ❖ La **frutta secca** (mandorle, noci, pistacchi, nocciole, ecc.) non salata può essere consumata non più di 3 volte a settimana (n°1 porzione da 30 g) in sostituzione di altri alimenti ricchi in fibra e/o grassi e/o proteine.

Bevande

- ❖ **Bere 2 litri di liquidi al giorno** (preferibilmente acqua naturale minerale, ma anche tè, tisane, centrifugati o estratti di frutta e verdura, spremute fresche). È possibile anche preparare delle **acque aromatizzate** con frutta fresca ed erbe aromatiche (es. limone e menta, pesca e basilico).
- ❖ Evitare le **bevande zuccherate** (tè confezionato, succhi di frutta, ecc.), i **soft drink**, gli **alcolici (vino e birra)** e i **superalcolici**.
- ❖ L'assunzione delle bevande alcoliche deve essere concordata con il proprio medico in base alle patologie presenti e all'eventuale terapia farmacologica effettuata.



Condimenti

- ❖ Preferire **olio extravergine di oliva** o **olio monoseme (es. olio mais, girasole)** preferibilmente da utilizzare a crudo.
- ❖ Limitare l'uso del **sale da cucina** e gli alimenti confezionati che ne possono contenere molto (es. olive da tavola, patatine in sacchetto, dado da brodo, ecc).
- ❖ Utilizzare **succo di limone, aceto, spezie ed erbe aromatiche** (rosmarino, prezzemolo, salvia, curry, peperoncino, ecc.) per insaporire le pietanze e per ridurre l'uso del sale. Attenzione agli insaporitori per arrostiti e grigliate già pronti poiché potrebbero contenere sale (glutammato di sodio) tra gli ingredienti.



Dolci

- ❖ Prediligere **dolci fatti in casa o di semplice confezione** come biscotti secchi, Pan di Spagna, torta margherita, ciambelle allo yogurt, torta di mele, budini.
- ❖ Limitare il consumo di **zucchero da tavola**.
- ❖ Preferire **miele e marmellate o confetture** a ridotto contenuto di zuccheri aggiunti.

