

GRASSI E OLI

→ **Preferire i grassi e gli oli vegetali** (olio di oliva pressato a freddo, olio di colza, olio di semi di lino): 2-5 cucchiaini da tavola al giorno

→ **Evitare completamente i grassi idrogenati e parzialmente idrogenati** (acidi grassi trans) negli snack industriali sia dolci che salati (es. brioches, patatine surgelate, etc.)

→ **Limitare i grassi animali** (burro, strutto, panna, formaggi)

→ **Noci e semi:** 1-2 porzioni da 30g al giorno (noci, nocciole, mandorle, anacardi, semi di lino, semi di zucca, etc.)

→ Noci, olio di colza, semi di lino (e olio) contengono preziosi acidi grassi omega 3

- preferire acqua e tè non zuccherati
- massimo tre tazzine di caffè al giorno
- consumare solo occasionalmente bevande analcoliche e succhi di frutta
- evitare o limitare l'alcol

BERE

BUONO A SAPERSI

- 1 Adattare le quantità ai bisogni energetici individuali, evitare il sovrappeso e il sottopeso
- 2 Variare il più possibile le proprie scelte alimentari
- 3 Limitare il consumo di sale prediligendo erbe aromatiche e spezie per condire
- 4 Mangiare lentamente e con attenzione, masticare con cura e godersi il pasto
- 5 Prestare attenzione all'ambiente e alla sostenibilità: i prodotti di origine vegetale, regionali e stagionali hanno un minore impatto ambientale rispetto agli alimenti di origine animale o ai prodotti importati
- 6 Consumare solo occasionalmente e con moderazione prodotti altamente lavorati

FONTI

Willett W et al., Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019

Tucci M et al., An Italian–Mediterranean Dietary Pattern Developed Based on the EAT–Lancet Reference Diet (EAT-IT): A Nutritional Evaluation. Foods 2021

Serra-Majem L et al., Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. Int J Environ Res Public Health 2020

Tilman D & Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. Nature 2014

Harvard School of Public Health - Harvard University. The Healthy Eating Plate (online: www.health.harvard.edu)

CREA. Linee Guida per una Sana Alimentazione; CREA: Rome, Italy, 2018

Canada's Dietary Guidelines 2019 (online: food-guide.canada.ca/en/guidelines)

Un'iniziativa del Dipartimento di Prevenzione e Cura della Salute del Servizio Sanitario dell'Alto Adige e dell'Ufficio Prevenzione, Promozione della Salute e Salute Pubblica della Provincia Autonoma di Bolzano.

Testo: Dr. med. Michael Kob
Grafica: Effekt! GmbH
© 2021 Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Prestare attenzione alla sostenibilità: a base vegetale – regionale – stagionale

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE PROVINȚIA AUTONOMĂ DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige Azienda Sanitaria de Sudtirolo

IL PIATTO SOSTENIBILE E SANO



FRUTTA & VERDURA

Minimo 3 porzioni di verdura al giorno

1 porzione di verdura corrisponde circa alla grandezza del proprio pugno (ca. 200g) oppure a circa una manciata quando si tratta di verdura a foglia (ca. 80g)

La verdura va consumata sia cotta che cruda preferendo quella di stagione

Le **verdure a foglia verde scuro** (es. rucola, radicchio verde, cicoria, bietola) e le **crucifere** (es. broccoli, cavoli) sono particolarmente ricche di calcio e di composti vegetali secondari

Minimo 2 porzioni di frutta al giorno

1 porzione corrisponde ad un frutto di media grandezza oppure ad una manciata di frutti di bosco o di frutta tagliata

Preferire i prodotti di stagione, variando anche i diversi colori

Prediligere i prodotti integrali: sono ricchi di fibre, vitamine e minerali

3-5 porzioni di cereali (frumento, segale, mais, riso, miglio, etc.) o **pseudocereali** (grano saraceno, quinoa, etc.) al giorno

1 porzione di pane = 50g

1 porzione di focchi di cereali = 30-45g (massimo 1 porzione al giorno)

1 porzione di pasta, riso o cereali/pseudocereali cotti = 80g (peso a crudo)

1 porzione di patate = 200g (peso a crudo) – massimo 2 porzioni alla settimana

Consumare con moderazione i cereali raffinati, lo zucchero e i dolci (biscotti, brioche, etc.)

CEREALI E TUBERI

PROTEINE

Carne rossa: massimo 100g alla settimana, evitare le carni lavorate (es. salumi, salsicce)

Carne bianca: massimo 200g alla settimana

Pesce: 2 porzioni da 150g alla settimana (preferibilmente pesce azzurro come sgombri, sardine e acciughe)

Latte: massimo 2 porzioni da 125ml al giorno (prediligere latte scremato o parzialmente scremato)

Formaggi: massimo 3 porzioni da 100g alla settimana

Uova: massimo 2 alla settimana

Prediligere le fonti proteiche di origine vegetale

Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ...): 3-8 porzioni da 65g (secchi) o da 200g (freschi) alla settimana oppure prodotti lavorati (Tofu, Tempeh, prodotti a base di soia, Hummus, etc.)

Anche i cereali, le verdure, le noci e i semi contengono proteine!