

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.I.A.N. e Dietologia ASL BI



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI **BIELLA**



NUTRIRE SIGNIFICA
"EDUCARE"



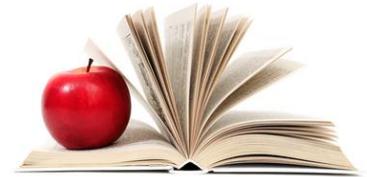
A tavola con gusto equilibrio e fantasia :
PIU' E' MEGLIO !



Più frutta e verdura: perché consumarne di più ?

Perché hanno una bassa densità energetica,
perché forniscono fibra,
perché apportano importanti vitamine e sali minerali,
perché contengono sostanze ad azione protettiva.

COME COMPORTARSI :





Consuma tutti i giorni più porzioni di frutta e verdura fresca, senza esagerare con aggiunta di oli, zucchero e sale :
un buon prodotto di stagione è saporito di per sé

Scegli frutta e verdura come spuntino

Sceglila di colore diverso (almeno 5 porzioni al giorno)

Preferisci quella di stagione e del territorio

Introduci piccole porzioni di frutta secca a guscio,
tieni sotto controllo la quantità (30 g per 3 volte la settimana)





A tavola con gusto equilibrio e fantasia :
PIU' E' MEGLIO !



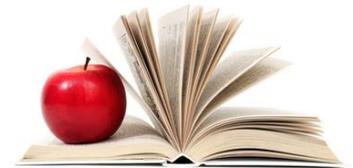
Più cereali integrali e legumi: perché dobbiamo consumarne di più ?

perché apportano amido e fibre

proteine, vitamine e sali minerali

E altre sostanze di grande interesse per la salute.

COME COMPORTARSI:





Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali
(orzo, farro, avena, miglio...) **meglio se integrali**

Nei bambini alterna prodotti integrali con prodotti raffinati,
un eccesso di fibre può limitare l'assorbimento di nutrienti importanti per la crescita

Le patate sono una buona fonte di amido e possono essere assimilate ai cereali
di cui rappresentano un'alternativa :
esse non sono sostitutive degli ortaggi e della verdura

Aumenta il consumo di legumi
(fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave)
sia freschi che secchi
alternandoli alle fonti di proteine animali





**A tavola con gusto equilibrio e fantasia :
PIU' E' MEGLIO !**

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: perché ?

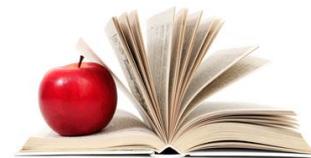
perché nell'organismo umano l'acqua è il costituente in maggior quantità

perché è essenziale per il mantenimento della vita

perché la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici

e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo

COME COMPORTARSI :





Asseconda sempre il senso di sete e, anzi, tenta di anticiparlo,

Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri)

L'acqua non apporta calorie !

Ricorda che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.

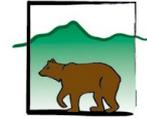


L'equilibrio idrico deve essere mantenuto **bevendo essenzialmente acqua**
(del rubinetto o imbottigliata),

Ricorda che **bevande diverse** (aranciata, succhi di frutta, thè, ecc.) oltre ad avere una buona percentuale di acqua sono ricche di zuccheri e apportano quindi calorie:

consumale con moderazione !





A tavola con gusto equilibrio e fantasia : **MENO E' MEGLIO !**



Grassi ! Scegli quali e limita la quantità : perché ?

perché i grassi entrano nei sistemi biologici con un ruolo energetico, strutturale e funzionale

perché la loro funzione è quella di accumulare e ovviamente fornire energia in maniera concentrata

perché la loro funzione è quella di formare le membrane cellulari

COME COMPORTARSI :





Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare:

utilizza preferibilmente cotture al cartoccio, al vapore, alla pietra, alla piastra
non eccedere nell'utilizzo della frittura come metodo di cottura

Limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, strutto, panna,) o
ad elevato contenuto di grassi saturi (grassi tropicali: colza, cocco, palma)

Preferisci grassi di origine vegetale e tra questi soprattutto
l'olio extravergine d'oliva, **preferibilmente a crudo**

Leggi le etichette dei prodotti che acquisti
per controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti



Mangia pesce e altri prodotti ittici,
sia freschi che surgelati
(almeno 2-3 volte a settimana)
scegliendo pesce azzurro nostrano

Preferisci le carni magre ed elimina il grasso visibile già prima della cottura
(1-2 volte a settimana carni bianche, 1 volta a settimana carni rosse,
1 volta a settimana affettati magri)

Consuma 2-4 uova a settimana
distribuite in più giorni





Bevi ogni giorno una tazza di latte /1 vasetto di yogurt
scegliendo preferibilmente quello parzialmente scremato

I formaggi contengono quantità variabili di grassi e sale:
preferisci quelli più magri e consumali in quantità moderata
(2 volte a settimana)
come secondo piatto e non
in aggiunta a un pasto già completo



A tavola con gusto equilibrio e fantasia :
MENO E' MEGLIO !



Il sale ? Meno è meglio : perché ?

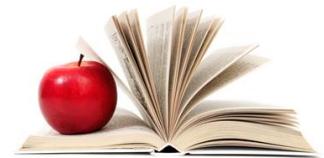
perché non abbiamo nessuna necessità di aggiungere sale ai cibi

perché in natura negli alimenti è già contenuto a sufficienza per coprire le necessità dell'organismo

perché aggiungerlo in eccesso è superfluo e potenzialmente dannoso

perché è importante usarlo con moderazione e IODATO

COME COMPORTARSI :





Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina

esalta il sapore dei cibi con succo di limone e aceto
insaporiscili con odori quali aglio, cipolla, sedano, porro
usa erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, menta, timo, erba cipollina)
e spezie (pepe, zafferano, peperoncino, curry)

Non aggiungere SALE nelle pappe dei bambini

almeno per tutto il primo anno di vita





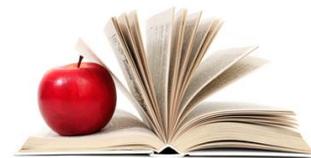
**A tavola con gusto equilibrio e fantasia :
MENO E' MEGLIO !**

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate. Meno è meglio : perché ?

perché un consumo eccessivo è correlato con l'insorgenza di carie dentale, obesità, diabete, malattie cardiovascolari

perché può portare a un regime dietetico squilibrato e/o eccessivo sotto il profilo energetico

COME COMPORTARSI :





Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata,
per non superare la quantità di zuccheri consentita

Limita i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate

Limita il consumo di caramelle, torroni, gomme da masticare
lavati sempre i denti dopo ogni pasto o spuntino



Limita o riduci gradualmente fino a eliminare il numero di cucchiaini di zucchero che aggiungi alla bevande



Non ridurre il consumo di frutta o latte
importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri

Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate:
le calorie supplementari rischiano di farti aumentare di peso e di avere un impatto negativo sulla salute



ATTENZIONE soprattutto al loro consumo da parte dei bambini, infatti, le cattive abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia sono le più difficili da correggere

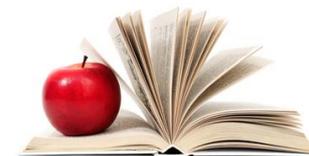


A tavola con gusto equilibrio e fantasia : **MENO E' MEGLIO !**

Bevande alcoliche: il meno possibile. Perché?

Sebbene le bevande alcoliche, soprattutto il vino, siano prodotti largamente utilizzati nel nostro paese e il loro consumo sia parte integrante della cultura e della tradizione italiana, non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute.

COME COMPORTARSI :

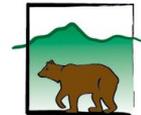




Se sei astemio è bene continuare a non assumere bevande alcoliche

Se sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere è opportuno rispettare le quantità compatibili con un consumo a basso rischio:

- 2 calici piccoli di vino (250 ml) al giorno se sei un uomo adulto;
- 1 calice piccolo di vino (125 ml) al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni;
- 0 alcol sotto i 18 anni o durante la gravidanza e l'allattamento;



Non è vero che l'alcol aiuti la digestione,
che le bevande alcoliche dissetino e che l'alcol riscaldi o dia forza;

Non è vero che l'alcol proveniente da vino e birra faccia meno male;

Non è vero che le birre analcoliche siano sempre totalmente prive di alcol.

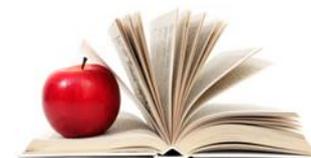




Controlla il peso e mantieniti sempre **ATTIVO**

L'eccesso di peso (sovrappeso, obesità) rappresenta un rischio per la salute, soprattutto perché spesso associato con alcune malattie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione, alcune patologie oncologiche e altre malattie croniche quali quelle osteoarticolari.

COME COMPORTARSI:





Pesati una volta al mese, prestando particolare attenzione alle eventuali grandi variazioni di peso
(non occorre pesarsi ogni giorno) !

Evita le diete molto drastiche del tipo "fai da te", quasi sempre squilibrate come apporto nutritivo o esageratamente severe che possono essere dannose per la tua salute.

Una buona dieta deve sempre includere tutti gli alimenti in modo equilibrato
(come viene rappresentato nel piatto sano);

Praticare adeguatamente attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute.



RICORDA CHE ANCHE STANDO A CASA E' POSSIBILE MANTENERSI ATTIVI

Dedica ogni giorno del tempo per praticare un po' di movimento:
sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici,
se hai un giardino o un orto trova del tempo per accudirlo,
usa palle di gomma, bottiglie di plastica piene di acqua da usare come pesi, birilli o racchette, piccoli cesti,
cerchi e tappetini di gomma, come strumenti per praticare giochi di movimento e svolgere attività fisica.





Utilizza applicativi Smartphone o segui tutorial su Youtube
che possano aiutarti e guidarti nello svolgimento di allenamenti
ed esercizi a casa che non prevedano l'uso di attrezzi.





DIECI REGOLE

per ridurre gli sprechi di cibo a casa



- 1) **SPESA**: fare una lista delle cose da acquistare in base alle reali esigenze; evitare di fare la spesa a digiuno; non cadere nelle trappole delle offerte.
- 2) **STAGIONALITA'**: puntate sulla stagionalità degli alimenti e sulla filiera corta, soprattutto per frutta e verdura.
- 3) **FRIGORIFERO**: riporre in modo corretto e nel ripiano adeguato del frigo la spesa, mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza.



DIECI REGOLE

per ridurre gli sprechi di cibo a casa

- 4) FREEZER:** quando è possibile congelare i prodotti per prolungarne la durata nel tempo e mantenerne la freschezza.
- 5) DISPENSA:** mantenere pulita la dispensa e usare contenitori rigidi per la conservazione di alimenti come pasta, farina ecc.
- 6) ETICHETTE:** impara a leggerle correttamente per fare scelte più sane e consapevoli.



DIECI REGOLE

per ridurre gli sprechi di cibo a casa



7) **CUCINA**: fare sempre attenzione alle quantità del cibo quando si cucina.

8) **MANUTENZIONE**: frigo e fornelli vanno puliti con regolarità.

9) **RICETTE**: riutilizzare gli alimenti avanzati e gli scarti alimentari elaborando ricette nuove con fantasia.

10) **CONDIVISIONE**: se è troppo e non si può congelare o riciclare, il cibo può essere condiviso immediatamente con amici (non appena ci sarà possibile) !