

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Distretto di Parma

Dipartimento di Sanità Pubblica

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dirigente Medico: Dott. ssa Sandra Vattini

**AMBULATORIO DI DIETETICA E COUNSELLING
NUTRIZIONALE**

CONSIGLI PER UNA CORRETTA GESTIONE DELLA GIORNATA ALIMENTARE

É importante porsi l'obiettivo prioritario di **CORREGGERE LE ABITUDINI ALIMENTARI** piuttosto che quello di perdere peso.

Le calorie giornaliere dovrebbero essere distribuite in almeno **TRE PASTI**:

- ➔ **PRIMA COLAZIONE**
- ➔ **PRANZO**
- ➔ **CENA**



Il pranzo e la cena dovrebbero essere costituiti da **PASTI EQUILIBRATI** organizzati come di seguito:

- ➔ un primo
- ➔ un secondo
- ➔ un contorno
- ➔ pane
- ➔ un frutto

oppure come **PIATTO UNICO BILANCIATO** composto da:

- carboidrati e proteine e completato con verdura e frutta.

es.

- pasta al ragù con verdura e frutta;
- cous cous con legumi, verdure e frutta.

NOTA : anche la **PIZZA** viene considerata un piatto unico, è da preferire con condimenti semplici tipo margherita o verdure. Si consiglia di limitarne la frequenza di consumo in considerazione dell'elevato contenuto calorico.

PRIMA COLAZIONE

- LATTE (1 tazza media)

oppure

- YOGURT magro al naturale o alla frutta (1 vasetto)

+

- PANE o FETTE BISCOTTATE o CEREALI PER LA COLAZIONE o BISCOTTI ; 2 volte alla settimana possono essere inseriti DOLCI DA FORNO (es. ciambella, crostata, cornetto)



Per chi preferisce la colazione salata :

- Un piccolo panino con prosciutto o formaggio magro
- Spremuta d'arancia o succo con frutta al 100%

PRANZO

Primo piatto:

- PASTA, RISO, ORZO, FARRO, POLENTA conditi con sughi semplici preferibilmente di verdura.
oppure
- PASTA IN BRODO di carne sgrassato o vegetale
oppure
- MINISTRONE di verdura con pasta o riso



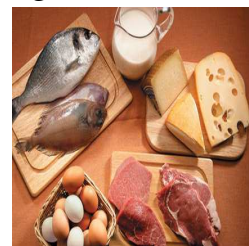
Secondo piatto:

- Carne bianca (2 volte a settimana)
 - Carne rossa (1 volta a settimana)
 - Pesce (2 volte a settimana)
- Consumare il pesce conservato non più di 1 volta a settimana.
- Legumi (3 volte a settimana)
 - Uova (3 volte a settimana) compresa la quota usata come ingrediente.
 - Formaggio (3 volte a settimana) compreso 1 cucchiaino al giorno usato grattugiato.
 - Salumi occasionalmente (≤ 1 volta a settimana)



Contorno:

- VERDURE cotte o crude preferibilmente fresche e di stagione.
- NOTA:** LE PATATE POSSONO ESSERE CONSUMATE IN SOSTITUZIONE DEL PANE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA



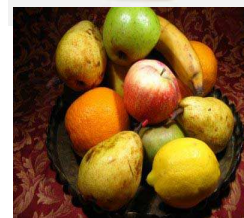
Pane:

- UN PANINO comune o integrale
- NOTA:** PRIVILEGIARE IL PANE RISPETTO AD ALTRI PRODOTTI DA FORNO TIPO: GRISSINI, CRACKER, GRANETTI.



Frutta:

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE;
- NOTA:** BANANE, CACHI, FICHI ED UVA SONO PIÙ RICCHI DI ZUCCHERO RISPETTO AD ALTRI FRUTTI. NON AGGIUNGERE ZUCCHERO ALLE MACEDONIE O ALLA FRUTTA COTTA.



CENA

Primo piatto:

MINESTRA DI VERDURE



Secondo piatto:

- Carne: preferire le carni magre sgrassate come pollo, tacchino, coniglio, vitello, lonza di maiale, cavallo, manzo
- Pesce: preferire orata, branzino, merluzzo, nasello, sogliola, platessa, trota, dentice, tonno e salmone freschi
- Legumi
- Uova
- Formaggio: preferire ricotta, mozzarella, robiola, crescenza, feta, formaggi light
- Salumi preferire prosciutto crudo o cotto sgrassati, speck, bresaola.



Contorno:

- VERDURE cotte o crude preferibilmente fresche e di stagione

Pane:

- UN PANINO comune o integrale

NOTA: PRIVILEGIARE IL PANE RISPETTO AD ALTRI PRODOTTI DA FORNO TIPO: GRISSINI, CRACKER, GRANETTI.



Frutta:

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

NOTA: I LEGUMI POSSONO ESSERE CONSUMATI IN ABBINAMENTO AD UNA PORZIONE DIMEZZATA DI CEREALI ES. PASTA, RISO, ORZO, FARRO, COUCOUS. SE ALLA MINESTRA DI LEGUMI VIENE AGGIUNTA LA PASTA SI CONSIGLIA DI NON CONSUMARE IL SECONDO PIATTO (ES CARNE) MA COMPLETARE IL PASTO SOLO CON VERDURA E FRUTTA.

SPUNTINO



Può essere introdotto uno SPUNTINO a metà mattina e a metà pomeriggio costituito da un FRUTTO o uno YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA o FRUTTA SECCA (30g).

FIBRE: GLI ALIMENTI CHE NE CONTENGONO DI PIÙ SONO FRUTTA, VERDURA, LEGUMI E CEREALI INTEGRALI. E' IMPORTANTE QUINDI CHE QUESTI ALIMENTI SIANO PRESENTI NELLA DIETA DI TUTTI I GIORNI. SI SUGGERISCE DI INSERIRE SEMPRE UNA PORZIONE DI VERDURA AI PASTI E DI MANGIARE 3 FRUTTI NELLA GIORNATA.

INDICAZIONI GENERALI

CONDIMENTI:

- Non superare la dose giornaliera di 3 cucchiaini da minestra di condimento aggiunto.
- Si possono sostituire occasionalmente un cucchiaino di olio con 2 noci o 5 mandorle.
- Preferire l'olio extravergine di oliva o oli di semi quali: olio di mais, di arachide.
- Utilizzare il burro solo occasionalmente.
- Evitare l'uso di condimenti a base di grassi idrogenati (ad esempio le margarine)
- Eliminare salse a base di uova tipo maionese o insalata russa.



ZUCCHERO

- Non superare la dose giornaliera di 1 cucchiaino da caffè di zucchero aggiunto.

SALE:

- Non superare la dose giornaliera di 1 cucchiaino da caffè di sale aggiunto.
- Controllare le etichette nutrizionali dei prodotti: 1-1,2g/100g significa prodotto ad alto contenuto di sale.
- Preferire sale iodato.
- Insaporire i piatti con erbe aromatiche, aceto e limone.
- È sconsigliato l'uso di insaporitori come dadi da brodo, sia vegetali sia di carne.



COTTURE

- Preferire la cottura al forno, alla piastra, alla griglia ed al vapore evitando fritti ed intingoli
- Evitare cibi pronti e prodotti precotti o prefritti (es. bastoncini di pesce)

BIBITE

- Bere circa 1,5 - 2 litri di acqua al giorno
- Sono sconsigliate bibite gassate e zuccherate



PIATTI UNICI

Piatti come lasagne, maccheroni pasticciati, tortelli o cappelletti possono essere considerati piatti unici che richiedono di essere accompagnati solo da un abbondante contorno a base di verdura cruda o cotta, poco pane se previsto e frutta.

Si consiglia di non consumarli più di una volta a settimana.

ATTIVITA' FISICA

- Svolgere 150 minuti a settimana di attività di intensità moderata, ad esempio camminata veloce. (Raccomandazioni OMS)
- Svolgere una vita attiva e sfruttare ogni occasione per muoversi (es. usare le scale, andare a piedi)



CONSIGLI PRATICI

A TAVOLA

- Mangiare lentamente associando frequentemente delle pause
- Portare in tavola solo le porzioni di menù che si è deciso di consumare
- Lasciare la tavola non appena il pasto è terminato, eliminando subito i resti
- Non saltare i pasti
- In caso di “attacco di fame” consumare verdura

LA SPESA

- Compilare la **LISTA DELLA SPESA** ed acquistare solo i prodotti veramente necessari
- Fare la spesa a stomaco pieno
- Preparare menù giornalieri ed organizzare una spesa settimanale
- Scegliere i prodotti senza fretta leggendo con attenzione le indicazioni riportate in etichetta
- Evitare di tenere in dispensa quantità eccessive di alimenti, soprattutto se ipercalorici



GESTIONE DELLE OCCASIONI SPECIALI : pranzi, cene e festività

- Consumare un pasto completo limitando le porzioni delle singole portate
- Consumare una porzione abbondante di verdura
- Evitare il bis delle portate
- Evitare di consumare pane o grissini tra una portata e l'altra
- Scegliere una porzione piccola di dolce preferendo quelli da forno
- Limitare il consumo di alcolici
- Non intraprendere diete o digiuni “preventivi o compensativi” ma, semmai, incrementare l'esercizio fisico



LA PAUSA PRANZO

- Scegliere un locale che permetta di consumare i pasti seduti
- Limitare il consumo di cibi veloci come panini, tramezzini, tranci di pizza consumati in piedi
- Se il tempo a disposizione non permette di consumare un pasto completo scegliere un primo o un secondo accompagnati da verdura, pane, frutta
- Se si consuma il cestino portato da casa bilanciare il pasto scegliendo ad esempio:
 - un piatto unico come riso freddo o pasta fredda con verdura ed, a scelta, prosciutto cotto, uovo, formaggio o legumi;
oppure
 - un'insalata di verdure miste con: formaggio magro tipo mozzarella oppure tonno sgocciolato oppure salume tipo prosciutto cotto o crudo, o uovo o legumi e pane
oppure
 - se, occasionalmente, si opta per il panino variare la farcitura e completare con verdura
- portare sempre frutta da consumare dopo pranzo o come spuntino



IL DIARIO ALIMENTARE

- Scrivere quello che si mangia può aiutare a mantenere un' alimentazione equilibrata
- Effettuare controlli del peso corporeo a scadenze programmate

SNACK E DISTRIBUTORI AUTOMATICI

Gli alimenti che costituiscono lo spuntino vanno scelti con cura leggendo attentamente l'etichetta alimentare e nutrizionale.

- sono raccomandati:
 - prodotti a contenuto calorico non superiore a 150 kcal per porzione
 - frutta, verdura ed altri prodotti alimentari naturalmente a basso contenuto in grassi e a bassa densità energetica, con un apporto adeguato di fibra, vitamine, sali minerali, antiossidanti (ad esempio lo yogurt, frutta secca, macedonie senza zucchero aggiunto).



- cereali integrali o piccole porzioni di pane anche integrale
- prodotti a basso contenuto di sale: apporto non superiore 0,3 g/100 g
- tra le bevande si raccomandano acqua e succhi di frutta contenute di frutta pari al 100%, privi di zuccheri aggiunti

Materiale informativo a cura dell'équipe dell'ambulatorio di dietetica:

Dott.ssa Sandra Vattini, Dott.ssa Tijana Lalic, Dott.ssa Elena Cerati, Dott.ssa Alessia Miduri

Fonti: "Linee guida per una sana alimentazione" rev 2018, CREA.

"LARN", rev 2012, SINU.