

**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

E' 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**



In caso di necessità può essere introdotto uno **SPUNTINO** a metà mattina e/o a metà pomeriggio costituito da un frutto o uno yogurt magro.

Il pranzo e la cena dovrebbero essere preferibilmente costituiti da **PASTI COMPLETI**.

Il **PASTO COMPLETO** è formato da:

- ➔ un primo
- ➔ un secondo
- ➔ un contorno
- ➔ un panino
- ➔ un frutto

## PRIMA COLAZIONE



- Latte parzialmente scremato (1 bicchiere)

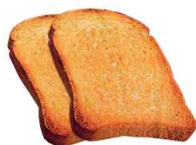
Nota: il caffè o il tè non sostituiscono il latte.



oppure

- Yogurt magro al naturale o alla frutta (un vasetto)

+



- Fette biscottate o biscotti secchi o cereali (fiocchi di mais, di riso...) o pane comune, anche integrale; occasionalmente dolci da forno (es. ciambella, crostata)

## PRANZO

### Primo piatto:



- Pasta o riso (anche integrali) conditi con sughi semplici preferibilmente di verdura.

oppure

- Pastina in brodo di carne sgrassato o vegetale

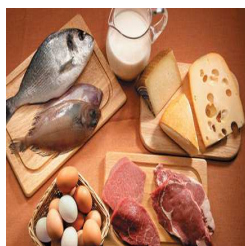
oppure

- Minestrone di verdura con pasta o riso

oppure

- Minestra di legumi (ceci, lenticchie, fagioli, etc.) senza pasta.

### Secondo piatto:



- Carne (4 volte la settimana)
- Pesce (2-3 volte la settimana)
- Legumi (2-3 volte la settimana)
- Uova (1-2 volte la settimana)
- Formaggio (2 volte la settimana)
- Salumi (1 volta la settimana)

### Contorno:

- Verdure cotte o crude preferibilmente fresche e di stagione.

**Nota:** le patate possono essere consumate in sostituzione al pane.

### Pane:



- Un panino tipo pane comune o integrale con poca mollica.

**Nota:** privilegiare il pane rispetto ad altri prodotti da forno quali: grissini, crackers, granetti.

### Frutta:



- Frutta fresca e di stagione;

**Nota:** banane, cachi, fichi ed uva sono più calorici rispetto ad altri frutti.

Non aggiungere zucchero alle macedonie o alla frutta cotta.

## CENA

### Primo piatto:



- Pasta o riso o altri cereali (es. farro, orzo) preferibilmente in brodo di carne sgrassato o vegetale

oppure

- Minestrone di verdura con pasta o riso

oppure

- Minestra di legumi (ceci, lenticchie, fagioli, etc.) senza pasta

**Nota:** se alla minestra di legumi viene aggiunta la pasta si consiglia di non consumare il secondo piatto e quindi completare il pasto solo con verdura, pane e frutta.

### Secondo piatto:



- Carne ( preferire le carni bianche)
- Pesce
- Legumi
- Uova
- Formaggio (preferire quelli non stagionati tipo ricotta, mozzarella, robiola)
- Salumi (preferire prosciutto crudo o cotto sgrassati, bresaola)

**Nota:** variare le scelte dei secondi in base a quelle del pranzo (es. non consumare carne a pranzo e a cena)

### Contorno:

- Verdure cotte o crude preferibilmente fresche e di stagione.

### Pane:

- Un panino tipo pane comune o integrale con poca mollica.

### Frutta:

- Frutta fresca e di stagione;

## PIATTO UNICO

Primi piatti ad elevato contenuto proteico possono essere considerati **PIATTI UNICI**; si tratta di menù sostanziosi che richiedono di essere accompagnati solo da un abbondante contorno a base di verdura cruda o cotta, poco pane e frutta.

Esempi di **PIATTI UNICI**:



- pasta all'uovo con ragù vegetale o di carne
- lasagne
- maccheroni pasticciati
- tortelli
- cappelletti

Anche la **PIZZA** viene considerata un piatto unico.

Si consiglia di consumare il piatto unico non più di una volta la settimana.

## INDICAZIONI GENERALI

### CONDIMENTI:



- Preferire l'olio extravergine di oliva o oli di semi quali: olio di mais, di arachide, etc. evitando oli di semi vari.
- 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.

**Nota:** limitare la quantità di olio giornaliero a 3 cucchiaini da minestra.

Si possono sostituire occasionalmente 5 g. di olio con 2 noci o 5 mandorle.

### **SALE:**



- Ridurre al minimo il consumo di sale
- Preferire sale iodato
- Insaporire i piatti con erbe aromatiche, aceto e limone
- E' 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)

### **ZUCCHERO**

- Limitare l'utilizzo di zucchero aggiunto
- Attenzione al consumo giornaliero di caffè o tè zuccherati

### **BIBITE**



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

### **ATTIVITA' FISICA**



- Camminare almeno 30 minuti al giorno
- Svolgere una vita attiva
- 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 a d 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 della situazione dietetica a scadenze programmate

Per qualsiasi chiarimento è possibile contattare l'équipe dell'ambulatorio ai seguenti recapiti:

- Dott.ssa Sandra Vattini 0521 – 396281
- Dott.ssa Natalia Sodano 0525 – 972403
- Dott.ssa Elena Cerati 0521 – 396402
- Dott.ssa Elena Felloni 0521 – 396406