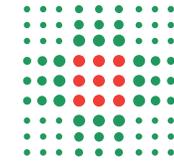


# Informa salute

Notizie dall'Azienda UsI di Parma



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

# LA SALUTE VIEN MANGIANDO



Foto: Fotolia - Le Pagine

## Consigli per una corretta alimentazione

Un'alimentazione varia ed equilibrata è un requisito fondamentale per una vita in salute. Oltre a incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali strumenti a disposizione di tutti per contrastare l'insorgenza di alcune tra le più diffuse malattie cronico-degenerative.

Colazione, pranzo e cena sono i tre pasti principali, che non vanno mai saltati e che possono essere intervallati da spuntini a base di frutta o yogurt magro. Ecco alcune indicazioni per migliorare i comportamenti nutrizionali a tavola.

Attenzione! Si tratta semplicemente di consigli. Se si intende seguire una dieta per perdere peso è bene rivolgersi a professionisti (vedi box), che sapranno definire un regime alimentare personalizzato. In presenza di particolari malattie, è sempre bene chiedere al proprio medico.

### LA PRIMA COLAZIONE

È un pasto importante che prevede un contributo calorico non inferiore al 20% del fabbisogno giornaliero. Una prima colazione "giusta", infatti, migliora le prestazioni a scuola, al lavoro, nello sport. Non devono mancare: latte parzialmente scremato (1 bicchiere) o yogurt magro al naturale o alla frutta (un vasetto) con fette biscottate o biscotti secchi o cereali o pane comune, anche integrale; occasionalmente dolci da forno (es. ciambella, crostata). Attenzione! Caffè e tè non sostituiscono il latte.

### IL PRANZO

Deve essere sobrio, vario e leggero, per favorire la ripresa delle attività pomeridiane. È importante scegliere porzioni non abbondanti e condite in modo semplice. È consigliato un primo piatto a scelta tra: pasta o riso; pastina in brodo di carne magra o vegetale; minestrone di verdura con pasta o riso; minestra di legumi senza pasta. Secondo piatto a scelta tra: carne (massimo 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, meglio fresche e di stagione. Un panino di pane comune o integrale con poca mollica. Frutta fresca e di stagione.

### PER CHI PRANZA FUORI CASA

Scegliere un locale che permetta di consumare il pasto seduti; limitare il consumo di

panini, tramezzini, tranci di pizza; se si consuma il cestino portato da casa bilanciare il pasto scegliendo un piatto unico come riso o pasta fredda con verdura e, a scelta, prosciutto cotto, uovo, formaggio o legumi, oppure un'insalata di verdure miste con formaggio magro tipo mozzarella o tonno sgocciolato.

### LA CENA

Nell'ultimo pasto della giornata, per favorire una buona digestione e un sonno ristoratore, è bene mangiare alimenti leggeri, piatti nutrienti, ma cotti in maniera salutare. Per il primo piatto si può scegliere tra pasta, riso o altri cereali, meglio se in brodo; minestrone di verdura con pasta o riso; minestra di legumi con poca pasta.

Per il secondo piatto, variando rispetto al pranzo, scegliere tra: carne (meglio se bianca); pesce; legumi; uova, formaggio (meglio se non sta-

gionato); salumi (meglio il prosciutto crudo o cotto sgrassati, la bresaola). Come per il pranzo, aggiungere, pane, verdura e frutta.

## DOVE RIVOLGERSI

All'ambulatorio di Dietetica e Counselling Nutrizionale dell'Azienda USL alla Casa della Salute Parma Centro, in largo Natale Palli n°1 (terzo piano). Per accedere al servizio è necessaria la ricetta con la richiesta di "visita dietologica" del medico di famiglia e la prenotazione, chiamando il numero verde 800.629.444, attivo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18, il sabato dalle 8 alle 12.



## QUESTO SÌ... QUESTO NO



|  |  |
|--|--|
| <b>olio extravergine di oliva, di mais, di arachide</b> (max 3 cucchiaini da minestra) | <b>olio di semi vari</b>                 |
| <b>erbe aromatiche, aceto e limone</b>   | <b>grassi idrogenati</b> (es. margarina) |
| <b>cottura al forno, alla piastra, alla griglia, al vapore</b>                         | <b>salse a base di uova</b>              |
| <b>sale iodato</b> (solo per cucinare)   | <b>insaporitori</b> (es. dado)           |
| <b>zucchero</b> (massimo un cucchiaino da caffè)                                       | <b>fritti ed intingoli</b>               |
| <b>bere 6 - 8 bicchieri di acqua al giorno</b>   | <b>cibi pronti, precotti e prefritti</b> |
| <b>mangiare lentamente</b>   | <b>bibite gassate e zuccherate</b>       |
| <b>fare la spesa a stomaco pieno</b>   | <b>saltare i pasti</b>                   |