

### 3.

## **Consigli E strategie**



**Raccomandazioni per la modifica dello stile di vita**  
**Le abitudini alimentari**

## **2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata**

### **INDICE**

- Alcuni consigli utili pag 3
- Come interpretare alcuni messaggi pag 6
- Fare la spesa pag 8
- Preparare e consumare i pasti pag 8

## Alcuni consigli utili

- non saltare i pasti
- inserire i carboidrati complessi in ogni pasto
- consumare 4-5 porzioni tra frutta e verdura al giorno
- consumare il pesce (fresco o surgelato) almeno 2-3 volte alla settimana
- variare gli alimenti evitando monotonia e ripetitività
- controllare le quantità cercando di non superare le porzioni consigliate
- ridurre il consumo di sale aggiunto
- scegliere modalità di cottura più salutari:

i grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi.

E' pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi, e comunque evitare le temperature troppo elevate e tempi di cottura eccessivamente lunghi.

*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2003*



### 3. Consigli e strategie

- **imparare a leggere le etichette:**

sulle confezioni dei prodotti si trova l'elenco degli ingredienti e, ormai nella quasi totalità dei casi, anche l'etichetta nutrizionale. Si tratta di utili informazioni sulla composizione e sul contenuto nutritivo del prodotto. Gli ingredienti sono elencati in ordine



decescente: al primo posto quello presente in maggior quantità e via via fino a quelli in minor quantità (ad es. in un prodotto come i grissini troverò al primo posto la

farina ed all'ultimo l'agente lievitante).

Nell'etichetta nutrizionale possiamo trovare kcal, proteine, grassi, grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, carboidrati, zuccheri semplici, fibra, sodio, colesterolo contenuti in 100 g (o 100 ml). I valori sono espressi su 100 g o 100 ml. Talvolta anche su "porzione" o "pezzo".

Attenzione! Non confondete le calorie su 100 grammi con quelle per pezzo/porzione.

Facciamo un esempio: al supermercato come scegliere fra diversi alimenti quello con un minor quantitativo di grassi?

## E' facile: basta leggere le etichette nutrizionali.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	Valori medi per 100 g	
VALORE ENERGETICO	426 kcal 1800 kj	Indica l'energia espressa in kcal o kj che apportano 100 gr di alimento
PROTEINE (N x 6,25)	8,3 g	Indicano i grammi di proteine contenuti in 100 g di alimento
CARBOIDRATI	78 g	Indicano i grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento
<b>GRASSI</b>	<b>9 g</b>	<b>Indicano i grammi totali di grassi contenuti in 100 g di alimento</b>
di cui:		Indicano che i 9 g di grassi presenti in 100 g di alimento sono costituiti da 4,3 g di grassi saturi "cattivi"
- saturi	4,3 g	+ 3,3 g di grassi monoinsaturi
- monoinsaturi	3,3 g	+ 1,4 g di grassi polinsaturi
- polinsaturi	1,4 g	

### 3. Consigli e strategie

Come interpretare alcuni messaggi:

**“A ridotto contenuto calorico”** la riduzione del contenuto calorico o di un principio nutritivo è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto normale. L'indicazione è inoltre accompagnata da una specifica delle caratteristiche che rendono il prodotto «leggero» o «light».

**“A basso contenuto di grassi”** significa che il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g di prodotto solido o 1,5 g di grassi per 100 ml di prodotto liquido.

**“A basso contenuto di sodio/sale”** significa che il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente (0,3 g) in sale per 100 g di prodotto solido o 100 ml di prodotto liquido.

[http://sapermangiare.mobi/21/per\\_saperne\\_di\\_piu/come\\_si\\_leggono\\_le\\_etichette.htm](http://sapermangiare.mobi/21/per_saperne_di_piu/come_si_leggono_le_etichette.htm)

Quando siamo al supermercato proviamo a confrontare etichette differenti per scegliere i cereali per la prima colazione. Pensiamo all'importanza di una dieta povera in zuccheri semplici e in grassi e ricca in fibre e ricordiamoci di non guardare solo le offerte ma anche le informazioni nutrizionali: la nostra salute ringrazierà!



Qual è il prodotto più adatto tra quelli sotto indicati?

<b>PRODOTTO 1</b> <i>CEREALI DA PRIMA COLAZIONE</i>		<b>PRODOTTO 2</b> <i>CEREALI DA PRIMA COLAZIONE</i>		<b>PRODOTTO 3</b> <i>CEREALI DA PRIMA COLAZIONE</i>	
Valori nutrizionali per 100 g		Valori nutrizionali per 100 g		Valori nutrizionali per 100 g	
Valore energetico	328 Kcal / 1375 Kj	Valore energetico	497 Kcal / 2078 Kj	Valore energetico	399 Kcal / 1687 Kj
Proteine	10.6 g	Proteine	8.0 g	Proteine	13.0 g
Carboidrati	49.0 g	Carboidrati	57.0 g	Carboidrati	71.0 g
Zuccheri semplici	13.4 g	Zuccheri semplici	21.0 g	Zuccheri semplici	26.0 g
Grassi	2.8 g	Grassi	25.0 g	Grassi	7.0 g
Saturi	0.5 g	Saturi	12.0 g	Saturi	4.0 g
Fibra	31.9 g	Fibra	6.0 g	Fibra	4.0 g
Sodio	0.3 g	Sodio	0.65 g	Sodio	0.9 mg

In questo caso l'alimento da preferire sarà il **Prodotto 1** in quanto è il più povero di grassi, zuccheri semplici e ricco in fibre.



## Fare la spesa

- *Compilare una lista di quello che serve con il tipo e la quantità di alimenti da comprare.*
- *Andare al supermercato dopo aver mangiato: sarà più facile comprare solo ciò che ci serve e non avere a disposizione in casa troppi prodotti.*
- *Non acquistare molti piatti pronti, ma prevalentemente alimenti che devono essere preparati e cucinati; questo diminuirà le occasioni di concedersi degli extra.*
- *Leggere sempre le etichette.*
- *Fare la spesa con i “soldi contati”*

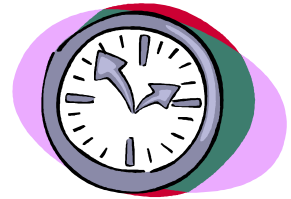
## PREPARARE E CONSUMARE I PASTI

- *Durante la preparazione del pasto limitare o evitare di assaggiare.*
- *Consumare a casa i pasti principali tutte le volte che si può.*
- *Masticare bene e a lungo prima di inghiottire.*
- *Non mangiare in piedi e in fretta o non effettuare altre attività durante il pasto come leggere, guardare la tv.*





- *Preparare la tavola solo con il menù programmato: evitare di cucinare quantità di cibi eccedenti le necessità così da non avere avanzi da consumare.*
- *Consumare i pasti ad orari regolari per non correre il rischio di essere colti da fame improvvisa.*
- *Sparecchiare subito la tavola, evitando di prolungare i tempi per il consumo dei cibi.*



Le  
“Raccomandazioni  
per  
la modifica  
dello stile  
di  
vita: le abitudini  
alimentari” sono  
dedicate ai  
pazienti, familiari  
e amici  
perché  
l'alimentazione  
equilibrata,  
con il  
contributo di chi ci  
sta vicino,  
migliora  
la qualità  
della vita.



*La stesura del libretto è a cura del*

♥ **Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia** ♥

*Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi,  
Silvia Brazzo, Maria Luisa Masini*