

MANGIA BENE, VIVI BENE!

I CONSIGLI PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE

PIÙ FRUTTA E VERDURA

Mangia verdura e frutta ogni giorno – l'ideale sarebbe 5 porzioni tra frutta e verdura: privilegia la stagionalità e alterna le varietà e i colori.

Le patate non sono verdure e vanno abbinate a un contorno di verdura; i legumi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, fave, soia, tofu, ecc.) non sono verdure e, abbinati ai cereali, sono un valido sostituto di carne, pesce, uova, formaggi.

DAI IMPORTANZA ALLA COLAZIONE:

Evita di saltare i pasti e fraziona gli alimenti nell'arco della giornata in 3 pasti principali ed eventualmente 1 o 2 spuntini partendo sempre dalla colazione.



UNA PORZIONE DI CEREALI E DERIVATI A OGNI PASTO

Meglio se integrali e, possibilmente, variando le tipologie tra pane, grissini, fette biscottate, pasta di semola, riso (nero, rosso, basmati), farro, polenta, orzo, cous-cous, avena, bulgur, zuppa di cipolla con crostini, minestrone con pasta o riso, ecc.

La pizza è un piatto unico a cui aggiungere una porzione di verdura e di frutta.

ALTERNA I SECONDI PIATTI

Quando possibile, scegli i legumi che, in abbinamento ai cereali, costituiscono una valida proposta di piatto unico (esempi: riso e piselli, pasta e fagioli, cous-cous con ceci, ecc.). Tra gli alimenti di origine animale il pesce è quello da prediligere, in particolare il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine...) e pesci di piccola taglia, in quanto più ricchi di acidi grassi omega 3.





CONDIMENTI

Preferisci l'olio di oliva o monoseme (girasole, mais, soia) da utilizzare, se possibile, a crudo e modera l'uso del burro e di altri grassi vegetali o animali.

CARNI

Preferisci le carni bianche - pollo, tacchino, coniglio - alle carni rosse, sia fresche (suine, bovine, ovine) che trasformate (salumi, affettati, salsicce e wurstel).

PIÙ ACQUA

L'acqua del rubinetto fornita dall'acquedotto è potabile, buona, è controllata ogni giorno e ci fa risparmiare.

A Milano sono presenti 22 "Case dell'Acqua" a cui si accede con la tessera sanitaria e da cui si possono prendere gratuitamente fino a 6 litri di acqua (liscia o gasata) al giorno. Bevi acqua durante i pasti e durante la giornata (almeno 1,5-2 litri).

MENO SALE

Riduci il consumo di sale e, se possibile, utilizza erbe aromatiche, spezie, aglio, cipolla per insaporire. Non aggiungere sale sugli alimenti a tavola. Evita la salsa di soia.

MENO ZUCCHERO

Evita il consumo di alimenti molto calorici come ad esempio caramelle, dolci, merendine elaborate e bevande zuccherate (bibite e succhi); non aggiungere zucchero ad alimenti e/o preparazioni come ad esempio macedonia di frutta, spremute e latte.