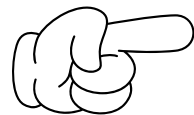


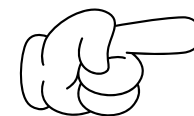
FREQUENZE DI CONSUMO

Con frequenza giornaliera



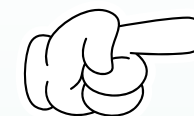
- Cereali e derivati (preferibilmente integrali)
- Olio d'oliva
- Verdura e frutta

Con frequenza settimanale

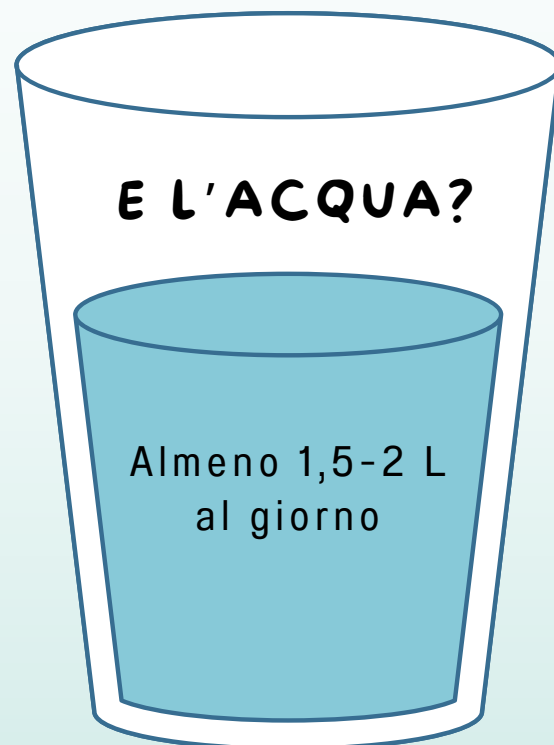


- Legumi (> 3 volte/sett.)
- Pesce (3 volte/sett.)
- Formaggi (3 volte/sett.)
- Carne bianca (2 volte/sett.)
- Carne rossa (1 volta/sett.)
- Uova (1 volta/sett.)

Con frequenza saltuaria



- Salumi e affettati
- Pesce conservato
- Dolci



ALCUNI FALSI MITI

1

Meglio lo zucchero di canna

FALSO

Lo zucchero di canna subisce una raffinazione non completa mantenendo alcuni residui di melassa che gli conferiscono quel colore, non comportando però alcun vantaggio nutrizionale!

La frutta? Meglio fuori dai pasti

FALSO

2

In realtà mangiare frutta durante o a fine pasto può essere addirittura positivo! La frutta infatti deterge la mucosa della bocca e dei denti, e la vitamina C in essa presente migliora l'assorbimento del ferro dei vegetali.

Infine lo zucchero contenuto nella frutta viene assorbito in maniera più graduale se associato al consumo di altri nutrienti.

3

Anche se non sei celiaco è meglio mangiare senza glutine!

FALSO

La dieta senza glutine non apporta alcun beneficio a chi non è celiaco.

Non consumare i cereali contenenti glutine vuol dire privarsi di alcune delle fonti principali di carboidrati complessi, ma anche di minerali, vitamine, proteine e fibre alimentari in essi presenti. Falsa anche la credenza che siano dimagranti o più leggeri, al contrario: in genere i prodotti confezionati senza glutine hanno più calorie rispetto al corrispondente con glutine perché addizionati di grassi. Infine, questi prodotti hanno un più elevato indice glicemico e un minore effetto saziante.

ALIMENTAZIONE E SALUTE AL FEMMINILE

Fa' che il cibo
sia la tua medicina
e la medicina
sia il tuo cibo
(Ippocrate)



Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

DIPARTIMENTO ONCOLOGIA

SC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore
Dr. Riccardo Caccialanza

Tel. 0382 501615

DIETA MEDITERRANEA



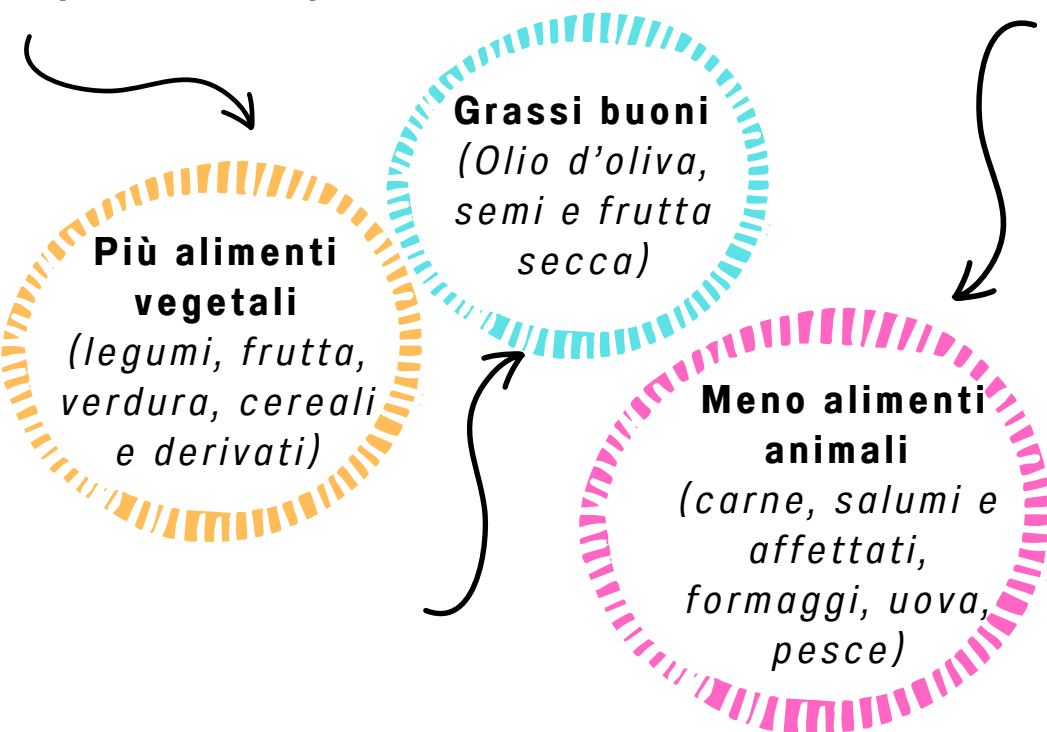
Il termine **Dieta Mediterranea** fu coniato nel 1960 da Ancel Keys e sua moglie per indicare le **abitudini alimentari** di paesi come Grecia e Italia Meridionale.

Si associa a:

1. Maggiore longevità
2. Ridotta mortalità
3. Minor rischio di malattie cronico-degenerative (es. diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore)



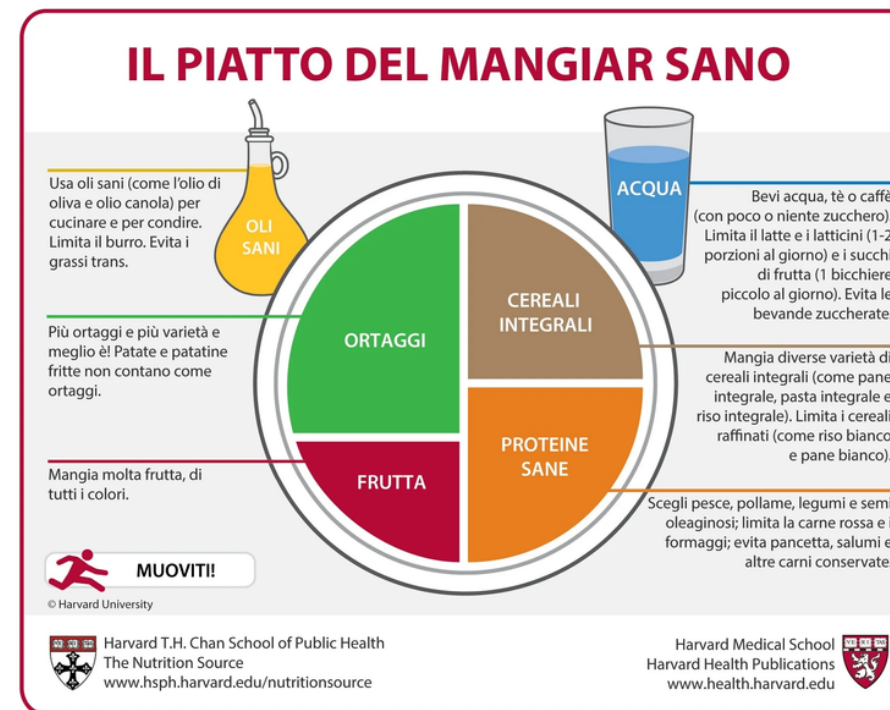
I punti chiave per aderire alla Dieta Mediterranea:



IL PIATTO SANO

Del nostro fabbisogno energetico giornaliero, il 20-35% dovrebbe provenire dai grassi, il 45-60% dai carboidrati e il 15-18% dalle proteine.

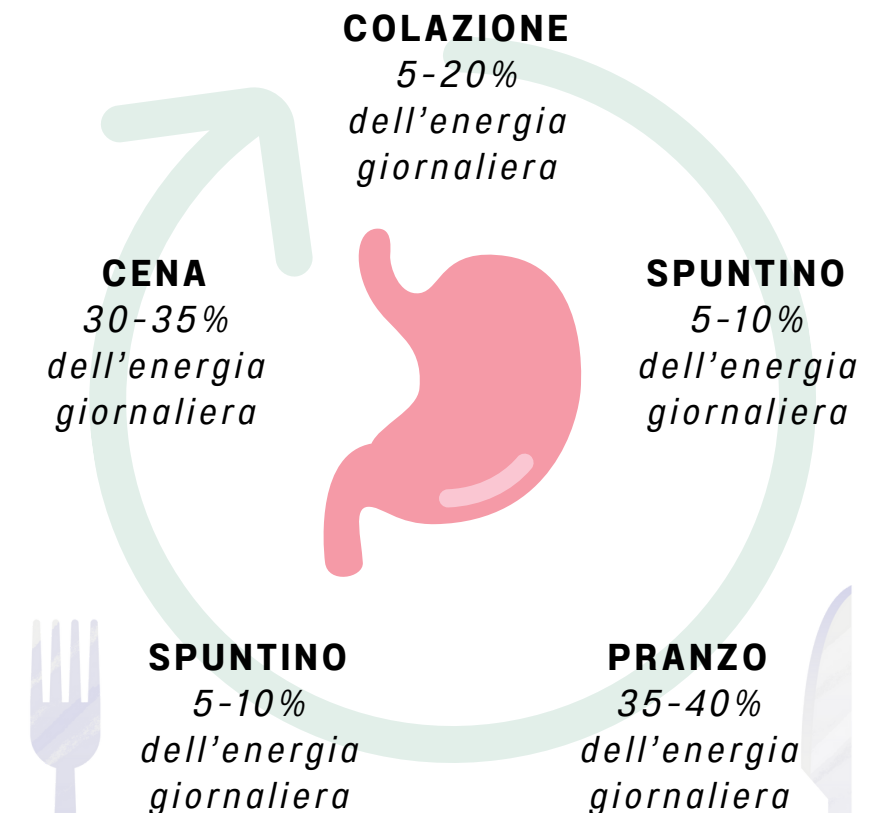
Per facilitare la suddivisione dei nutrienti durante la giornata ci viene in aiuto il piatto sano, che mostra come dovrebbero essere composti i nostri pasti principali



Copyright © 2011 Harvard University. Per maggiori informazioni sul Piatto del Mangiar Sano, per favore consulta The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> e Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

RITMO ALIMENTARE

Sai che il fabbisogno energetico dovrebbe essere suddiviso in 5 pasti?



Questo permette di mantenere un buon equilibrio fame-sazietà nel corso della giornata!

