

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Ad ogni pasto, quindi, come devo mangiare?



Sistema Socio Sanitario

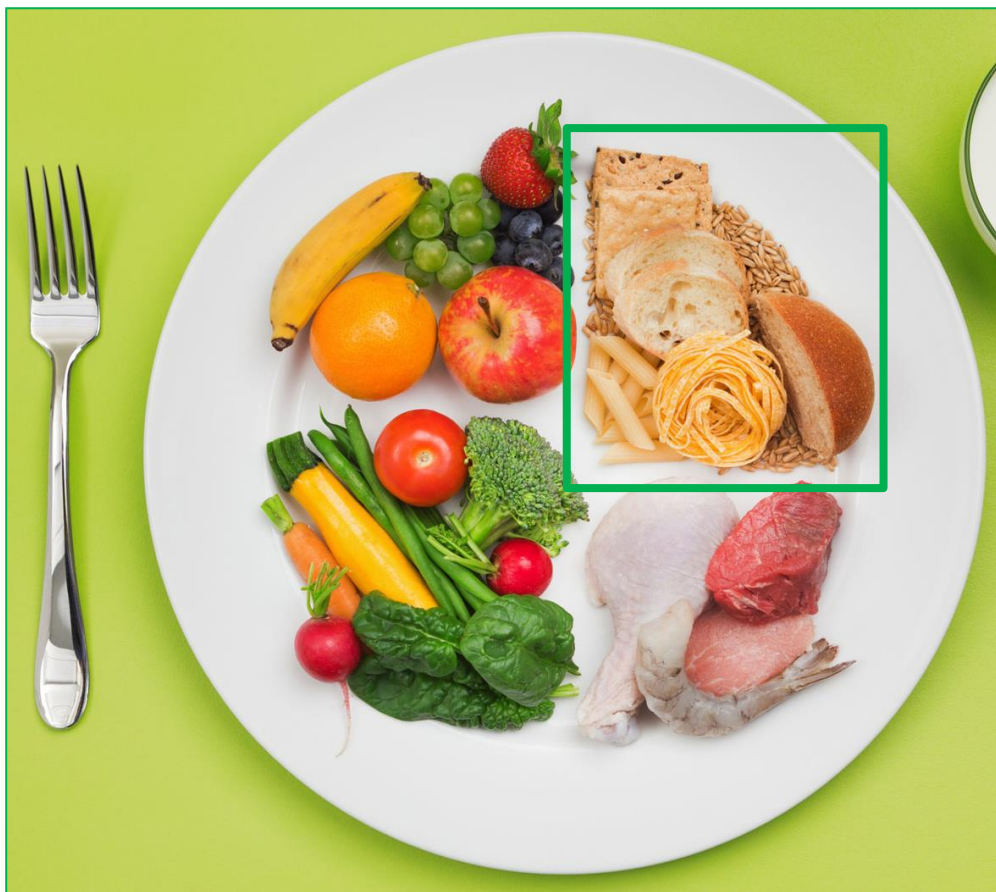


Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

1. Prevedere **1-2 porzioni di carboidrati complessi** (pasta, riso o pane)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

1 bis. **Non è vietato mangiare pasta e pane insieme!** Se mangio una porzione abbondante di pasta/riso, meglio evitare il pane, altrimenti posso consumarli anche entrambi.



Esempio:

100 g di pasta = 50 di pasta + 60 g di pane

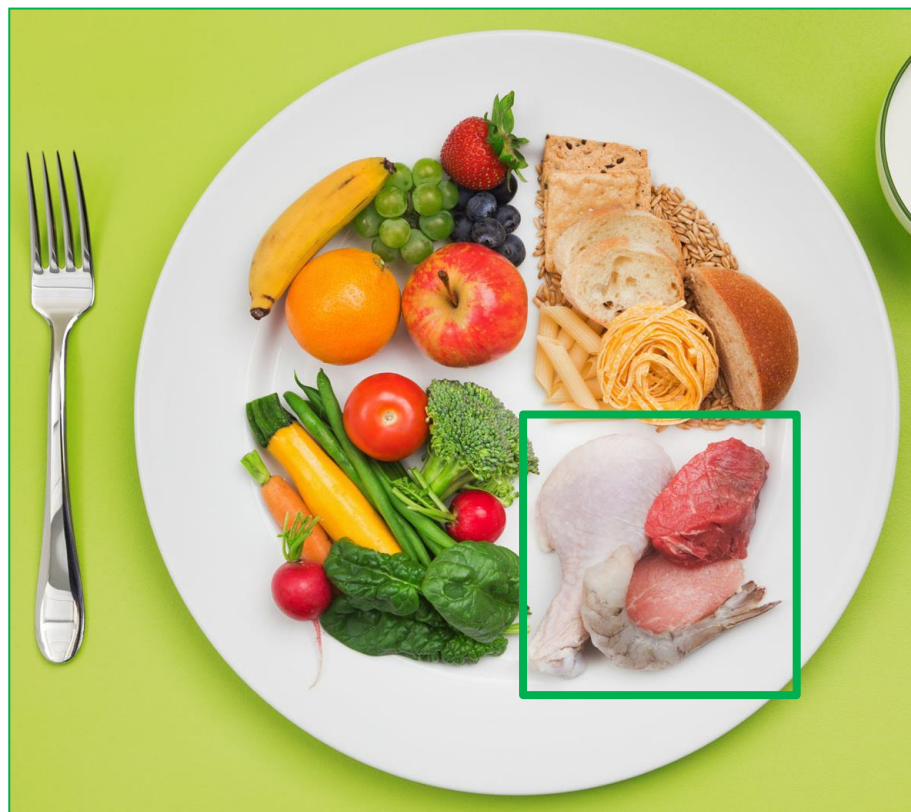
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

2. Prevedere **1 porzione di proteine** (carne, pesce, uova, legumi, affettati e formaggi)



PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

3. Privilegiare carne e pesce fresco (entrambi 3-4 volte/settimana) come secondo piatto.



N.B.: Inserire anche le **uova** 1 volta/settimana e i **legumi** 2-3 volte/settimana

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

4. Evitare di consumare spesso gli affettati e i formaggi come 2° piatto.

ES. Affettati 1-2 volte/settimana

Formaggi 2-3 volte/settimana



PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

5. Prevedere **1-2 porzioni di verdura** ad ogni pasto (ok sia cotta che cruda)



Sistema Socio Sanitario

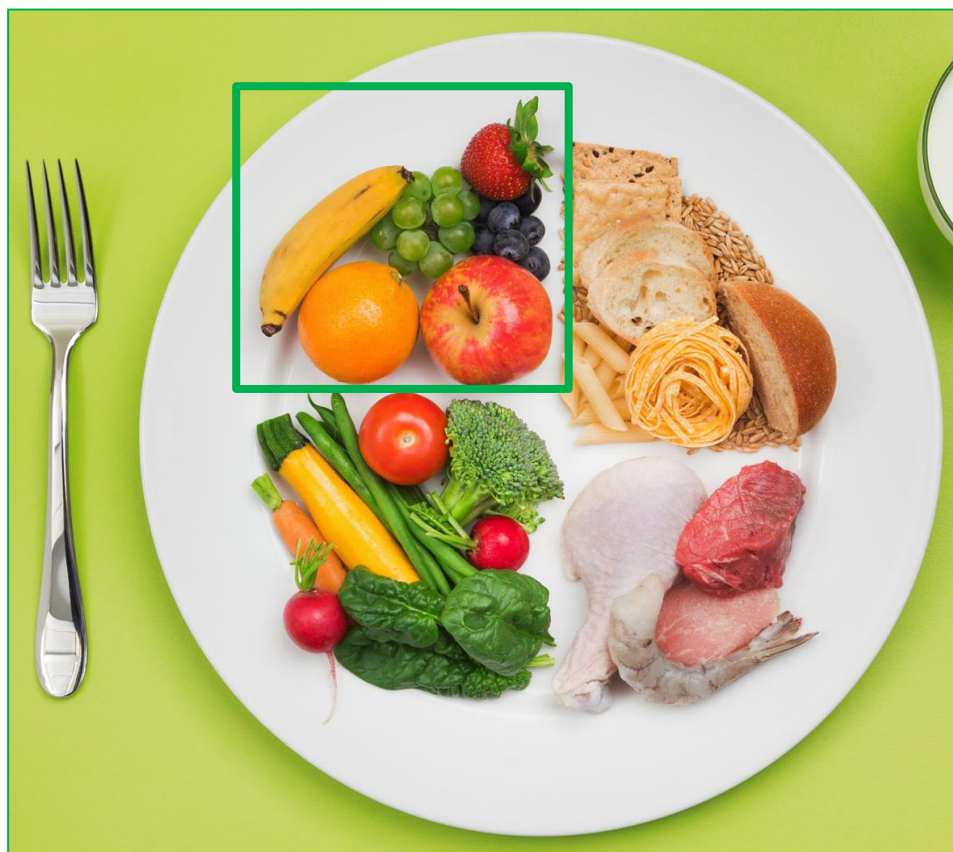


Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

6. Prevedere **1 porzione di frutta** ad ogni pasto (sia cotta che cruda)



PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

7. Se mi sento sazio a fine pasto, posso **spostare la frutta tra un pasto e l'altro**



N.B.: posso provare a **sostituire il dolcetto a fine pasto con una porzione di frutta**, se ho l'abitudine a mangiarlo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

8. Nonostante con il trascorrere dell'età la sensazione di sete diminuisca, è buona abitudine **bere circa 1,5-2 L di acqua al giorno**, bevendo soprattutto tra un pasto e l'altro (es. tisane, camomilla, tè leggero)



N.B.: non sostituire l'acqua con bibite zuccherate o succhi di frutta, troppo ricchi di zuccheri!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Nord Milano

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

9. Non aggiungere troppo sale alle pietanze, privilegiando il gusto naturale degli alimenti.

N.B.: la maggior parte del sale che consumiamo è già all'interno di alcuni cibi!



Limitare, quindi: affettati, formaggi stagionati, cibi in scatola, dadi, salse, cibi pronti, crackers e grissini salati in superficie

PUNTI CHIAVE PER UN PASTO SANO

10. **Limitare i piatti pronti o precotti** solo a qualche occasione o giornata particolare, in quanto molto ricchi di sale, addensanti e/o conservanti.



N.B.: fare una spesa mirata, come spiegheremo nelle slide successive, aiuta nella gestione del frigorifero e della dispensa!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

RIASSUMENDO...

1. Prevedere **1-2 porzioni di carboidrati** (pasta, riso o pane) per pasto
2. Prevedere **1 porzione di proteine** (carne, pesce, affettati, formaggi, legumi, uova) per pasto
3. Privilegiare **carne e pesce fresco** come 2° piatto
4. Consumare **affettati e formaggi** solo **ogni tanto** come 2° piatto.
5. Prevedere **1-2 porzioni di verdura** ad ogni pasto
6. Prevedere **1 porzione di frutta** ad ogni pasto
7. Posso **consumare la frutta al posto del dolce** a fine pasto o spostare la frutta tra un pasto e l'altro
8. Bere circa **1,5-2 L di acqua** al giorno
9. Aggiungere **poco sale** alle pietanze
10. Prevedere i **piatti pronti o precotti solo in qualche occasione** o giornata particolare

ESEMPI DI PASTI SANI

PRANZO

- Pasta con **broccoli**
- Scaloppina di pollo al vino bianco
- **Insalata e pomodori**
- **Arancia**



CENA

- Filetto di pesce spada alla griglia
- Pane
- **Zucchine trifolate**
- **Mirtilli con limone**

