



3

# REGOLE

*per una sana alimentazione*





*più*

**CEREALI, LEGUMI,  
ORTAGGI E FRUTTA**





- *Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.*
- *Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.*
- *Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non, con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).*

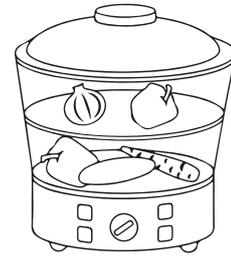


2

**GRASSI:**

*scegli la* **QUALITÀ**  
*e limita la* **QUANTITÀ**





- *Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.*
- *Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).*
- *Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.*
- *Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*





- *Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.*
- *Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).*
- *Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.*
- *Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.*
- *Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.*
- *Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.*



# ZUCCHERI, DOLCI

*e bevande zuccherate  
nei giusti limiti*





- *Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.*
- *Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grassi e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.*
- *Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).*
- *Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici-dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.*



*I contenuti di questo opuscolo sono tratti da “Linee guida per una sana alimentazione italiana” (ed. 2003), a cura di Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).*

