

Dieci consigli per una alimentazione sana ed equilibrata

Dalle Linee Guida
del Ministero della Salute

1
Bevi ogni giorno acqua
in abbondanza

2
A tavola varia le tue scelte

3
Fai sempre una sana
prima colazione ed evita
di saltare i pasti

4
Consuma almeno
2 porzioni di frutta e
2 porzioni di verdura ogni giorno

5
In una dieta equilibrata i cereali
(come pane, pasta, riso)
devono essere consumati
quotidianamente

6
Mangia pesce almeno
2 volte alla settimana
(fresco o surgelato)

7
Ricordati che i legumi forniscono
proteine di buona qualità e fibre

8
Limita il consumo di grassi,
soprattutto quelli di origine animale,
privilegiando l'olio extravergine di oliva

9
Non eccedere nel consumo di sale

10
Limita il consumo di dolci e
di bevande caloriche durante il giorno



Consiglio Nazionale delle Ricerche



International
Olive Council

UPP - Roma IBIMET - Bologna

www.gustosalutequalita.it

Dieci consigli per la scelta dei condimenti

1 Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare

2 Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (ad esempio, burro, lardo, strutto, panna)

3 Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale

4 Privilegia l'olio extravergine d'oliva per i suoi benefici sul colesterolo LDL ("cattivo") e per la sua azione antiossidante

5 Ricorda: più l'olio è giovane, migliore è la sua qualità

6 Per evitare l'irrancidimento, conserva l'olio lontano dalla luce diretta, ad una temperatura tra 15 e 25 C° e, dopo l'uso, richiudi la bottiglia

7 Usa condimenti preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti

8 Non eccedere nel consumo di alimenti fritti

9 Modera l'uso del sale e sfrutta le erbe aromatiche (come aglio, basilico, cipolla, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia) per esaltare i sapori

10 Bilancia sempre l'apporto calorico (per smaltire 1 cucchiaio d'olio, che fornisce circa 90 Kcal, occorrono circa 20 minuti di cammino veloce)

