E...state OK con la nutrizione *propone 10 preziosi consigli per un'alimentazione corretta e sicura in un periodo generalmente accompagnato da maggior tempo libero, con abitudini alimentari diverse rispetto al resto dell'anno: maggior numero di pasti fuori casa, scarsa attenzione agli apporti nutrizionali, minori formalità.*
L'alimentazione moderna può comportare lo squilibrio fra un aumentato carico di calorie e una ridotta assunzione di nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo. Cibi e bevande di indubbia attrazione gustativa sono spesso ricchi di calorie ma poveri di nutrienti. Queste "calorie vuote" dovrebbero essere attentamente valutate, in quanto non possono essere smaltite solo attraverso una maggiore attività fisica e possono provocare, a medio e lungo termine effetti sfavorevoli. In questo senso vanno particolarmente tutelati i bambini, le cui abitudini sono più difficili da correggere, gli anziani, e i sempre più numerosi cittadini di recente immigrazione.
Assumere nutrienti in modo non consapevole può comportare un incremento di obesità, ipertensione e diabete che già oggi hanno un peso rilevante nell'ambito della spesa sanitaria.

Per maggiori informazioni
visita il sito
del Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
Direzione generale della comunicazione
e delle relazioni istituzionali

Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
Direzione generale della comunicazione
e delle relazioni istituzionali

Decalogo alimentazione estate

E...state OK con la nutrizione

10 consigli facili da ricordare e semplici da seguire, al mare e in montagna, al lago o in città...portali sempre con te!
Vivi bene la tua estate!

1

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.
La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone verso un maggiore introito calorico nelle ore successive.



2

Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.
Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.



3

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

4

Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.
Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d'oliva a crudo.



5

Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.
Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.



Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata.
Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.

6

7

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.

Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.



8

Consumare poco sale e preferire sale iodato.

La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.

9

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.
Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.



10

Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno.
In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.

