



Decalogo alimentazione Estate 2023

1. Rispettare il numero e gli orari dei pasti, senza saltare la prima colazione. La prima colazione è il pasto più importante, arriva dopo diverse ore di digiuno, fornisce il "carburante" per tutta la giornata e favorisce un minore introito calorico nelle ore successive.
2. Consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione e non trascurare la frutta secca e lo yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti. Lo yogurt, insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. La frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, va consumata con moderazione poiché 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.



Ministero della Salute

4. Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi e ridurre i condimenti. Con il caldo, l'organismo consuma meno energia, per cui è utile moderare le calorie, scegliendo una cottura che non alteri l'apporto di minerali e vitamine (es. a vapore). Tra i condimenti, preferire l'olio d'oliva che è ricco di sostanze ad azione antiossidante.
5. Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua. Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.
6. Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata. Il gelato o il frullato al latte, quando sostituiscono il pasto, vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.
7. Evitare pasti completi sia a pranzo che a cena, durante i soggiorni in vacanza. Poiché è più frequente consumare fuori casa sia il pranzo che la cena, scegliere in una delle due occasioni piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti necessari. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi o carne/pesce/uova con verdure.
8. Consumare poco sale e preferire quello iodato. La tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero di iodio, che può essere garantito dal consumo di 5 g di sale iodato.
9. Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti. Il rispetto della catena del freddo (borsa termica per il pic-nic) è importante per la sicurezza degli alimenti. I cibi conservati a lungo rischiano un decadimento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.
10. Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, moderando il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. 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 per evitare la disidratazione.



a cura di

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione - Ufficio 5 "Nutrizione ed Informazione ai Consumatori".