

## 2. PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

### Come comportarsi:

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi, avendo sempre cura di limitare oli e grassi, preferendo aromi e spezie;
- Consuma regolarmente pasta, riso, pane ed altri cereali anche integrali (ottenuti da farine integrali piuttosto che con aggiunta di crusca).

I carboidrati devono rappresentare il 55 - 65% delle cal/die.

## 3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

### Come comportarsi:

- Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare, utilizzando eventualmente cotture in tegami antiaderenti, al forno, vapore, cartoccio;
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, panna, etc) e preferisci l'olio extravergine di oliva e gli oli di monoseme;
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare quelli già cotti; comunque non eccedere nel consumo di alimenti fritti;
- Mangia più spesso il pesce (2-3 vol./sett.) sia fresco che surgelato;
- Tra le carni preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile;
- Se ti piacciono le uova puoi mangiarne 2 volte la settimana,
- Se consumi tanto latte, scegli 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 presenti negli alimenti confezionati, leggi le etichette. I grassi non dovrebbero superare il 30% cal/die (cioè 600 Kcal pari a 67 g. di grasso); quelli provenienti da acidi grassi monoinsaturi (olio di oliva) sono da preferire a quelli saturi e polinsaturi.

## 4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

### Come comportarsi:

- 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, come biscotti, torte secche, etc., che contengono meno grasso e zucchero e più amido;
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare (creme, marmellate, etc.);
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio e che si attaccano ai denti (caramelle, torroni, etc.);
- Se vuoi consumare alimenti e bevande ipocalorici dolcificati con edulcoranti, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.