



CONSIGLI DI SANA ALIMENTAZIONE



A stylized red signature logo for Studio Tanzariello. The logo consists of a large, flowing 'S' shape that incorporates the name 'Studio Tanzariello' in a cursive script.

*Dott.ssa Antonella Tanzariello – Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione
Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it
Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia*



Indice:

- 1. Alcune regole per mangiare sano*
- 2. Ripartizione calorica durante la giornata*
- 3. Prima colazione*
- 4. Spuntino*
- 5. Pranzo*
- 6. Cena*
- 7. Regole di cottura*

*Dott.ssa Antonella Tanzariello – Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione
Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it
Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia*



ALCUNE REGOLE PER MANGIARE SANO

<p>1) Mangiare in maniera varia: cambiando possibilmente ogni giorno il menù</p>	
<p>2) Distribuire i pasti in maniera razionale: prima colazione sostanziosa, pranzo non troppo ricco, cena leggera, eventualmente prevedendo due spuntini a base di frutta a metà mattina e a metà pomeriggio</p>	
<p>3) Limitare l'uso dei grassi da condimento: dando comunque la preferenza a quelli di origine vegetale ed in particolare all'olio di oliva extravergine mentre è da limitare il consumo degli altri condimenti, ed in particolare quelli di origine animale (burro, strutto, panna, salse tipo maionese, mascarpone, lardo etc..).</p> <p>Ciò serve a ridurre l'apporto degli acidi grassi "saturi" (presenti invece nei grassi di origine animale o in quelli vegetali idrogenati quali le margarine), che sono i più pericolosi per la salute delle nostre arterie.</p> <p>L'acido oleico, principale costituente dell'olio extra vergine di oliva, svolge un ruolo protettivo nei confronti della patologia aterosclerotica.</p>	





<p>4) Moderare il consumo di carni e salumi:</p> <p>(tre volte alla settimana), avendo cura di eliminare il grasso visibile e facendo attenzione ai cibi ad alto contenuto di colesterolo</p>	
<p>5) Mangiare più frequentemente pesce:</p> <p>(almeno due - tre volte a settimana), cucinato in modo semplice</p> <p>Ricco di omega 3 (grassi insaturi) fanno bene al sistema cardiocircolatorio.</p>	
<p>6) Consumare regolarmente frutta e verdura e più cereali e legumi:</p> <p>Garantirsi un adeguato apporto di fibre vegetali e vitamine e sali minerali consumando ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura (2 porzioni di frutta, 2 di verdura cruda ed 1 di verdura cotta).</p> <p>Contengono anche antiossidanti (polifenoli) che svolgono un ruolo preventivo e protettivo riducendo il rischio di tumori e malattie cardiovascolari; gli antiossidanti sono presenti anche nelle erbe aromatiche (timo, salvia, origano, basilico, etc).</p> <p>Pertanto, per aumentare la capacità antiossidante e quindi il valore salutistico dei nostri contorni consumiamoli con le erbe aromatiche, possibilmente fresche.</p>	
<p>7) Ridurre il consumo di sale</p> <p>La predisposizione all'ipertensione arteriosa in età adulta è influenzata da un eccessivo consumo di sodio, presente soprattutto nel sale da cucina. Occorre ridurre l'uso del sale diminuendo la frequenza di consumo degli alimenti conservati sotto sale (cibi in scatola, salumi..), preferendo prodotti a basso contenuto di sale (es. pane senza sale), usando il sapore delle pietanze con erbe aromatiche piuttosto che con dadi da brodo.</p>	





8) Ridurre il consumo di prodotti ad alto contenuto di zuccheri semplici

(zucchero, dolci, gelati, succhi di frutta, bevande zuccherine)

Preferire carboidrati complessi a quelli semplici, limitare il consumo di dolci e snack

Le maggiori fonti di carboidrati complessi della nostra alimentazione sono: pasta, pane, riso e derivati. Ogni giorno più della metà dell'energia necessaria al nostro organismo deve provenire da questi alimenti. Il consumo di dolci va limitato; in quanto, oltre a contenere zuccheri (carboidrati semplici), sono nella maggior parte dei casi ricchi di grassi. Nell'ambito dei dolci sono da preferire i prodotti da forno (biscotti, torte non farcite).

Per l'alto contenuto di grassi e sodio occorre limitare anche il consumo degli snack.



9) Bere alcolici con moderazione

preferendo quelli a bassa gradazione (vino, birra) e limitandone l'assunzione al momento dei pasti (un bicchiere a pasto per le persone adulte)



10) Controllare la sensazione di fame e sazietà

durante i pasti e non consumarli con velocità ma con gusto per ridurre l'apporto calorico introdotto.



11) Fare regolarmente attività fisica

(camminare, andare in bicicletta, ballare) è essenziale ad ogni età per prevenire molte patologie quindi ogni volta sia possibile, sostituire i percorsi in auto con il cammino e l'uso dell'ascensore con le scale. Nella vita quotidiana approfittare di tutte le occasioni per essere attivi (lavori domestici, giardinaggio, parcheggiare l'auto più lontano).



Dott.ssa Antonella Tanzariello –Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione

Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it

Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia



RIPARTIZIONE CALORICA DURANTE LA GIORNATA

E' importante alimentarsi in maniera corretta dal punto di vista qualitativo e quantitativo.

L'apporto energetico deve essere fornito per:
10-15% dalle proteine (50% animali, 50%vegetali)
25-30% dai grassi (dando ampio spazio a quelli vegetali)
55-60% dai carboidrati (con prevalenza di quelli complessi, amido, rispetto a quelli semplici, zuccheri)

Ma è anche vero che bisogna prestare molta attenzione alla ripartizione calorica e dei nutrienti nell'arco della giornata:

Apporto energetico durante la giornata
-Colazione 20%
-Merenda 5%
-Pranzo 35-40%
-Merenda 5%
-Cena 30-35%



PRIMA COLAZIONE

Fare la prima colazione è una buona abitudine: essa infatti, dopo una notte di digiuno, fornisce all'organismo la quota necessaria di energia per affrontare gli impegni della prima parte della giornata ed è importante per controllare il peso perché al contrario si avrebbe una sensazione di stanchezza e poca concentrazione rischiando di mangiare di più durante la giornata e quindi ingrassare.



Con la colazione bisogna introdurre circa il 20% delle calorie totali giornaliere: esse devono essere fornite principalmente dai CARBOIDRATI o ZUCCHERI COMPLESSI, in quanto essi forniscono energia di pronto utilizzo al nostro organismo ed in piccola parte da PROTEINE e GRASSI.



COSA SCEGLIERE?

- LATTE e DERIVATI (yogurt) : sono alimenti completi in quanto forniscono proteine, zuccheri e grassi, vitamina A e D, calcio.



- FRUTTA O SPREMUTE DI FRUTTA, ricche di vitamine.



- CEREALI: Fette biscottate, pane, cornflakes forniscono carboidrati complessi utili per ridurre il senso di fame fino ad ora di pranzo, ed un discreto quantitativo di fibre.



COSA EVITARE?

- Eccessivo uso di MERENDINE, BISCOTTI FARCITI, BURRO, PANNA, CIOCCOLATA, DOLCI, CORNETTI, BRIOCHE, FAGOTTINI, e tutti gli alimenti che contengono troppi zuccheri semplici e grassi, che provocano aumento di peso e, a lungo andare, risultano dannosi al nostro organismo!!!!





SPUNTINO

E' bene fare due spuntini uno a metà mattina e a metà pomeriggio in modo da non arrivare troppo affamati a pranzo e a cena. Tra lo spuntino e il pranzo o cena devono passare almeno due ore.

Lo spuntino deve fornire il 5-7 % delle calorie totali giornaliere, infatti deve fornire una piccola ricarica, senza saziare troppo e ne lasciare la sensazione di fame.



COSA SCEGLIERE?

- YOGURT



o

- FRUTTA FRESCA una porzione / spremuta / frullato



o

- Cereali



COSA EVITARE?

- I dolci sono da evitare ovvero da limitare a particolari occasioni. Inoltre, sono da preferirsi i gelati alla frutta (sorbetti), i dolci secchi o con marmellata, evitando quelli farciti con panna o creme elaborate, e, quindi, ricchi in grassi e calorie.



Dott.ssa Antonella Tanzariello – Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione

Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it

Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia



PRANZO

Il pranzo è il pasto più importante della giornata e deve fornire il 50% delle calorie totali giornaliere.

Il pranzo deve fornire infatti l'energia per affrontare l'intera giornata per questo è preferibile consumare carboidrati complessi (pasta, pane, etc)



COSA SCEGLIERE?

Primo piatto

Un piatto di pasta con verdure e legumi /o al sugo o al pomodoro /una zuppa di legumi,/ un minestrone di verdure con pasta o patate/ Insalata di riso o di pasta.

Anche la pizza margherita può costituire un pranzo, a patto che non si esageri (massimo due volte alla settimana).

Bisogna evitare, o almeno limitare ad eventi occasionali, i piatti troppo elaborati e ricchi di condimenti, soprattutto di origine animale (ragù, bolognese, pasta al forno etc...)



Secondo piatto

Per quanto riguarda il secondo piatto, bisogna tenere presente che :

La carne, il cui consumo risulta spesso troppo frequente, è un alimento ricco di proteine nobili, ma anche di grassi e colesterolo, per cui il suo consumo va limitato a non più di due - tre volte la settimana.

Bisognerebbe incrementare il consumo di pesce, almeno a 2-3 volte la settimana e specialmente di pesce azzurro, ricco di una particolare categoria di acidi grassi (omega-3) che proteggono dallo sviluppo di malattie cardiovascolari.

Le uova sono un alimento ad alto valore nutritivo ed andrebbero consumate una - due volte la settimana.

I formaggi hanno un elevato contenuto in proteine nobili e in calcio ma purtroppo sono alimenti ricchi di grassi saturi, una categoria di acidi grassi particolarmente dannosi per la salute. Limitare anche il consumo di insaccati (mortadella, salsicce etc..) per le stesse ragioni.



Dott.ssa Antonella Tanzariello –Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione

Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it

Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia



<p>Cereali (pane e simili)</p> <p>Preferire il consumo di pane del tipo misto o integrale, che apportano la stessa energia del pane bianco, ma in compenso risultano essere più ricchi in fibre, sostanze contenute nei cereali, nella frutta, nella verdura e nei legumi, capaci di rallentare il transito intestinale e di ridurre l'assorbimento dei nutrienti.</p>		
<p>Frutta e Verdura</p> <p>Non bisogna dimenticare mai la verdura e la frutta, ricche di vitamine e sali minerali, indispensabili al nostro organismo. In generale, è consigliato un consumo quotidiano di una porzione di verdura cotta e di una due porzione di verdura cruda, e di due - tre porzioni di frutta fresca di stagione al giorno.</p>		
<p>COSA EVITARE?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare i condimenti pesanti (panna, burro, etc) dei primi piatti, preferire in caso l'aggiunta di olio crudo 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Limitare le carni rosse: anche se ricco di proteine nobili, è anche pieno di grassi e colesterolo (2/3 tre volte la settimana). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Limitare i formaggi stagionati: sono infatti alimenti ricchi di grassi saturi dannosi per la salute e per la linea 	





CENA

Deve fornire il 30% circa delle calorie totali giornaliere: essa deve comprendere un secondo piatto, un contorno e della frutta.



COSA SCEGLIERE?

<ul style="list-style-type: none"> Formaggio o/ uovo / pesce / polpette di verdure / legumi / fettina di pollo / tacchino / vitellone / coniglio etc. (evitare di ripetere il secondo consumato a pranzo) 		
<ul style="list-style-type: none"> Pane 		
<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca di stagione 		
COSA EVITARE?	<ul style="list-style-type: none"> Evitare la pasta e limitare il pane. Durante la notte non c'è bisogno di energia che si accumulerebbe in grasso. 	

Frequenza settimanale consigliata per i secondi piatti (alternare le fonti proteiche)

Carne 3 volte alla settimana di cui 2 volte bianca	Legumi 2 volte alla settimana
Pesce 2-3 volte alla settimana	Formaggi 2-3 volte alla settimana
Uova 2-3 volte alla settimana	Salumi non più di 1 volta alla settimana



REGOLE DI COTTURA

Pollame e cacciagione:	Può essere lessato o cotto alla griglia*, in padella antiaderente, arrosto e al forno. Togliere la pelle prima di consumarlo.
Uova:	Possono essere cotte senza grassi in forno oppure alla coque col guscio o in cocotte a bagno-maria.
Vitello:	<p>Può essere lessato o cotto alla griglia*, in padella antiaderente, al forno o arrosto.</p> <p>Per poter consumare la carne insieme al sugo negli spezzatini, stufati ecc. rosolare il vitello in padella antiaderente e poi metterlo in un altro recipiente (oppure ripulire la padella) prima di aggiungere altri ingredienti. Se invece il vitello venisse cotto insieme a liquidi senza averlo prima scottato, deve essere privato del sugo, togliendolo con una paletta forata.</p>
Carne macinata:	Quando la carne cruda macinata è mescolata ad altri ingredienti solidi, tipo pane, uova, riso o verdure, deve essere bollita oppure arrostita lentamente su una graticola nel forno.
Altre carni:	Il manzo, maiale ed altre carni di questo gruppo possono essere lessate, cotti alla griglia* o arrostiti su una graticola. La carne deve essere cotta prima di aggiungere verdure, salse o altri ingredienti; quindi il sugo può essere consumato.
Brodo:	<p>Si può consumare il brodo di pollo, vitello o del gruppo delle altre carni o di carne macinata.</p> <p>Togliere la pelle del pollo e il grasso della carne prima di lessarli. Conservare il brodo in frigorifero per poi privarlo dello strato di grasso. 180 gr di liquido equivalgono a ½ dado.</p>
Fegato:	Può essere cucinato in umido, alla griglia*, in padella o al forno. Al fegato, sia cotto che crudo, possono venire aggiunti altri ingredienti che possono essere consumati.
Pesce:	Può essere lessato o cucinato in umido, alla griglia, in padella o al forno. Il pesce sia crudo che cotto, può essere unito ad altri ingredienti. Il liquido e gli altri ingredienti aggiunti possono essere consumati.
Legumi secchi	Le porzioni vanno pesate dopo la cottura. I legumi secchi cotti possono essere combinati con altri ingredienti. Il liquido della cottura e gli ingredienti aggiunti possono essere consumati.

Dott.ssa Antonella Tanzariello – Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione

Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it

Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia



Grassi	Usare come condimento nei piatti freddi o aggiungerli a cibi caldi dopo la cottura, a crudo. Mai usare per far saltare in padella o friggere. I grassi però possono essere mescolati con altri ingredienti che vanno cotti al forno in casseruola.
---------------	--

*Per la **cottura alla griglia** è bene impiegare “griglie chiuse”, che poste sulla fiamma evitano che le carni siano a diretto contatto con essa. Con le normali griglie, il grasso contenuto nell'alimento si scioglie durante la cottura e colando sulla brace origina sostanze tossiche.

Le carni più digeribili risultano essere quelle cotte a **vapore**. Tale cottura va effettuata ponendo l'alimento nell'apposito cestello forato su di un recipiente contenente acqua in ebollizione.

Per la carne **lessata** si procede in modo diverso, a seconda se si desidera un buon brodo o una buona carne. Nel primo caso la carne viene immessa nell'acqua fredda; nel caso in cui, invece, si desidera ottenere una buona carne, è necessario metterla in acqua bollente e salata: in questo caso si coagulano le proteine degli strati più esterni, ottenendo una minore dispersione delle sostanze nutritive. Va sottolineato che questo metodo di cottura, al contrario dell'opinione diffusa, rende la carne di difficile digestione.

Inoltre, per limitare al massimo l'aggiunta di grassi non dimentichiamoci alcuni accorgimenti, quali: l'utilizzo di **pentole antiaderenti**, l'aggiunta di brodo vegetale nelle preparazioni al forno. Infine, ricordiamoci che l'eventuale condimento, anche nella preparazione dei sughi, è da aggiungere sempre a fine cottura, sia per ottimizzare l'apporto nutrizionale del piatto che per migliorarne ed esaltarne il sapore.



Consulenza Nutrizionale
Via Mantova n. 24
25123 Brescia

Dott.ssa Antonella Tanzariello

***Biologa
Nutrizionista***

Cell +39 347 2456968
Iscrizione Albo n. 053074



*Dott.ssa Antonella Tanzariello – Biologa Nutrizionista specialista in Scienza dell'alimentazione
Tel 347 2456968 info@studiotanzariello.it
Consulenza Nutrizionale – Via Mantova n. 24 – 25123 Brescia*