



# #IOMANGIOSANO

## #IORESTOACASA



**A.S.L. TO5**

Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

Dipartimento di Prevenzione  
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S Igiene della Nutrizione  
mail: [nutrizione@aslto5.piemonte.it](mailto:nutrizione@aslto5.piemonte.it)  
<http://www.aslto5.piemonte.it>



**PREVENZIONE  
PIEMONTE**

# #IOMANGIOSANO

## #IORESTOACASA

L'attuale situazione di emergenza pandemica dovuta alla diffusione mondiale dell'infezione da nuovo coronavirus ha fatto assumere al Governo italiano delle misure di contenimento per contrastare la diffusione del virus in Italia che prevedono la riduzione degli spostamenti delle persone dalla propria abitazione, consentiti solo nei casi di necessità, e il ricorso al lavoro agile (lavoro da casa), laddove possibile. Questo comporta un cambiamento degli stili di vita, in primo luogo per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, ma anche per il controllo delle abitudini alimentari. Prestare attenzione, anche in questa situazione, al mantenimento di un equilibrato stile di vita è molto importante per salvaguardare la salute psicofisica.

Di seguito una sintesi dei consigli contenuti nella pagina dedicata ai corretti stili di vita.

Seguire una corretta alimentazione significa prestare **attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti** che assumiamo ogni giorno.

È importante adottare un'**alimentazione varia e bilanciata**, nella quale ciascun alimento concorra, con le sue specifiche proprietà nutrizionali, a garantire un **apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo**.

Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi **tenendo conto dei diversi gruppi alimentari**: cereali, legumi, tuberi, frutta e ortaggi, carne, pesce e uova, latte e derivati.

Pertanto, è opportuno ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici nutrienti.

Importante anche ripartire nella giusta misura l'apporto calorico giornaliero degli alimenti: **prima colazione 20%, spuntino della mattina 5%, pranzo 40%, spuntino del pomeriggio 5% e cena 30%**.

La corretta alimentazione contribuisce a:

- mantenersi in salute, rispettando la tradizione alimentare del nostro Paese
- evitare carenze nutrizionali
- fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
- evitare aumento di peso
- prevenire malattie croniche favorite anche dall'eccesso di peso

Fonti:

- **Ministero della Salute - COVID-19, come seguire stili di vita corretti**  
(<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>)
- **Harvard Medical School**  
(<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/italian/>)

Le immagini inserite nel presente opuscolo sono state liberamente scaricate da internet. I relativi diritti di proprietà e riproduzione rimangono in capo ai rispettivi autori e ne è vietato qualsiasi utilizzo commerciale non autorizzato dagli stessi

1

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5l)



2

A tavola varia le tue scelte, la monotonia, infatti, non aiuta per un'alimentazione sana



3

Limita l'uso di sale e di zucchero. Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherate



4

Consuma alimenti che forniscano almeno 25 grammi di fibra alimentare al giorno



5

Fai sempre una sana prima colazione, che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti



6

Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (meglio se 2 di frutta e 3 di verdura) arrivando almeno a 400 grammi, variando i colori dei vari prodotti.



7

Consuma quotidianamente cereali (pane, pasta, riso ecc.), privilegiando quelli integrali



8

Mangia pesce almeno 2-3 volte alla settimana, fresco o surgelato



9

Privilegia il consumo di carni bianche, limitando quello di carni rosse



10

Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre, includili nella tua alimentazione almeno 3-4 volte a settimana, magari con un piatto unico di cereali e legumi



1

1

Privilegia, come condimento, l'olio extravergine di oliva, ma senza esagerare



1

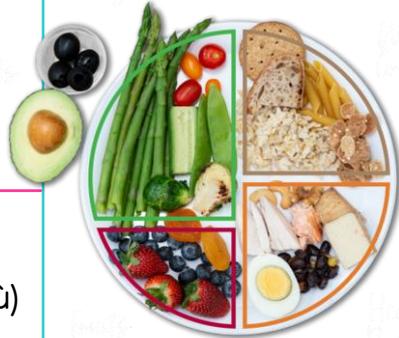
2

Privilegia la cottura a vapore, alla piastra, al cartoccio, limitando le cotture che prevedano aggiunte di grandi quantità di grassi



# #IOMANGIOSANO

Un esempio di menù da adottare mentre stiamo a casa

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<b>Colazione</b>	latte oppure yogurt (anche vegetali, es di riso, avena, soia) + alimento della famiglia dei cereali (pane, fette biscottate, cereali preferibilmente integrali e con pochi zuccheri) + frutta di stagione			
<b>Pranzo</b>	<b>Pesce</b> (es. Risotto zucchine zafferano, e gamberi) + Insalata mista	Bruschette miste con pomodoro e verdure grigliate + <b>Uova</b> (es. Frittata di verdure al forno)	<b>Formaggio</b> (es. Torta salata con ricotta e verdure di stagione) + Insalata verde e ravanelli	<b>Carne bianca</b> (es. Pollo al forno con patate) + Insalata di finocchi
<b>Cena</b>	<b>Legumi</b> (es. Crema di fave e menta) + Polpette di miglio o altro cereale con verdure	<b>Carne bianca</b> (es. Coniglio con olive e pinoli alla ligure) + Patate e carciofi al forno	<b>Pesce</b> (es. Orata alla mediterranea con patate, pomodorini e olive) + Scarola stufata	<b>Legumi</b> (es. Zuppa di lenticchie speziata) + Verdure miste grigliate
	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
<b>Colazione</b>	latte oppure yogurt (anche vegetali, es di riso, avena, soia) + alimento della famiglia dei cereali (pane, fette biscottate, cereali preferibilmente integrali) + frutta di stagione			
<b>Pranzo</b>	Pasta con pesto di spinaci e mandorle + <b>Pesce</b> (es. Merluzzo pomodoro e olive)	<b>Salumi</b> (es. Bresaola con rucola e noci) + Caponata di verdure	<b>Carne rossa</b> (es. Lasagne o cannelloni al ragù) + Carote al forno	
<b>Cena</b>	Crema di verdure con riso + <b>Uova</b> (Omelette con gli asparagi)	<b>Formaggio</b> (es. Pizza o piadina con verdure e mozzarella) + Insalata verde	Passato di verdura + <b>Legumi</b> (es. Hamburger di legumi)	

Seguendo la rotazione consigliata componi tu il menù della settimana, variando in base agli ingredienti che hai in casa rispettando sempre la stagionalità.

Si consiglia di iniziare i pasti con un Crudité di verdure.

Frutta e pane completano il pasto.

Per le corrette porzioni dei diversi alimenti consultare [https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111_LARN_Porzioni.pdf)

Le porzioni vanno sempre controllate, in base soprattutto al movimento svolto nella giornata.