



Dott. Tommaso Parisi

Biologo Nutrizionista

Telefono: +39 348 516 5945

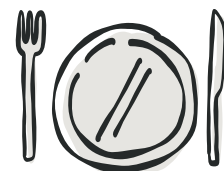
Mail: nutrizione.parisi@gmail.com

Sito Web: www.tommasoparisi.it

Consigli per una buona e sana alimentazione

*Una breve guida per imparare a gestire
in autonomia la propria alimentazione,
preparando pasti bilanciati attraverso
la corretta scelta degli alimenti*

Consigli per una buona e sana alimentazione

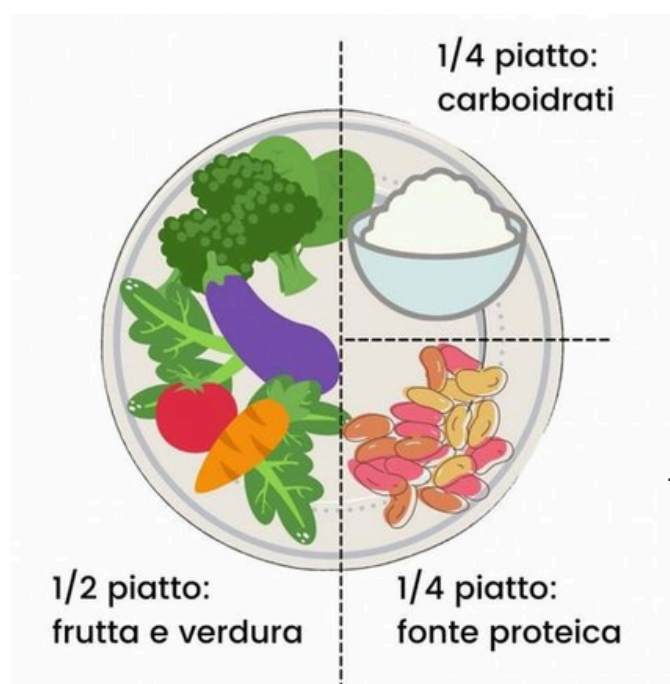


La salute parte dalla tavola: un'alimentazione equilibrata è il primo passo per sentirsi in forma e pieni di energia. Mangiare in modo sano non significa seguire diete rigide, ma fare scelte consapevoli ogni giorno, senza escludere i cibi che più amiamo. Piccoli accorgimenti ti aiuteranno a migliorare il tuo benessere senza rinunce.

*Prima di tutto, **quanti pasti consumare al giorno?** Ecco un esempio:*

- colazione
- pranzo
- cena
- 1/2 spuntini , ideali per evitare attacchi di fame, con frutta fresca o frutta secca

*Un modo semplice ed efficace per comporre un pasto sano ed equilibrato è il **Metodo del Piatto**. Si tratta di un metodo comodo ed intuitivo che utilizza il piatto come riferimento. Eccone una rappresentazione:*



+ olio e.v.o. (o altra fonte di grassi)



+ acqua



Quali alimenti scegliere?

Le giuste scelte ed il variare delle fonti alimentari durante la settimana sono fondamentali per assicurarsi un apporto adeguato di tutti i macro e micro nutrienti, evitando così carenze nutrizionali.

Carboidrati



- Cereali e derivati, preferibilmente integrali
- patate

Proteine



- Carne
- Pesce, senza escludere i pesci grassi
- Legumi
- Tofu/Seitan/Tempeh
- Uova
- Formaggi e latticini

Grassi



- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca non salata
- Avocado
- Cioccolato fondente

Frutta e Verdura



- Frutta e verdura fresca di ogni tipo, alternata in base ai colori e rispettando la stagionalità

Alimenti da limitare



- Dolci e snack confezionati
- Salumi e carni processate
- Bevande zuccherate ed alcolici
- Alimenti fritti, fast food, pizza, sushi

*!!Questi alimenti non vanno del tutto eliminati!!
Possono essere consumati saltuariamente, ad esempio una volta a settimana, per occasioni sociali o perchè li desideriamo.*

Frequenze di consumo consigliate:

- Acqua  almeno 7 bicchieri al giorno
- Frutta  2/3 porzioni al giorno
- Verdura  2 porzioni al giorno
- Cereali  1 porzione per ogni pasto principale
- Frutta secca  1 porzione al giorno
- Legumi  3/4 volte a settimana
- Carne bianca  2/3 volte a settimana
- Carne rossa  1/2 volte a settimana
- Uova  2/3 volte a settimana
- Latte e yogurt  1/2 porzioni al giorno
- Formaggi  2/3 volte a settimana
- Pesce  3/4 volte a settimana
- Affettati  1/2 volte a settimana