



VALENTINA USAI
medico chirurgo

349 7915331 - vunutrizione@gmail.com - www.valentinausai.com

componi sempre un piatto bilanciato ed equilibrato...ecco come fare

COMPONI UN PIATTO SANO

è una guida facile da seguire, ma che ovviamente non offre personalizzazioni, ci è comunque d'aiuto per cercare di restare in forma e non esagerare con le porzioni.



Adattato da Copyright © 2011 Harvard University e

- condimenti:
oli vegetali, in particolare olio di oliva a crudo, limita o evita proprio burro, margarina, salse. utilizza il sale ma con moderazione e preferisci quello marino integrale; la giusta quantità è un cucchiaino al giorno.
- bevande:
evita le bevande dolci e gassate, la migliore bevanda è sicuramente l'acqua! bevande contenenti caffeina o teina andrebbero limitate/evitate, così come gli alcolici.
- metà piatto: verdure e ortaggi.
fresche e di stagione, ma questo periodo anche surgelate vanno benissimo, l'importante è variare la qualità e banalmente ce ne possiamo rendere conto variando i colori, in modo da assumere una grande varietà di sali minerali e vitamine. sono fondamentali anche per il alto contenuto di fibre che aiutano la regolarità intestinale, controllano l'assorbimento di zuccheri e grassi, danno il senso di sazietà...provate ad iniziare il pasto con le verdure.
- un quarto del piatto: cereali integrali.
preferite cereali (pane e pasta) non raffinati, anche qui il loro elevato contenuto di fibre aiuta l'intestino e le fluttuazioni della glicemia/insulinemia post-prandiali.
- un quarto del piatto: proteine.
ricordate che le proteine non sono solo carne o affettato, ma anche legumi, uova e soprattutto pesce, ricchissimo di omega3 che aiuta a proteggere i vasi sanguigni ed il cuore, a ridurre lo stato infiammatorio dovuto all'eccesso ponderale e/o patologie concomitanti.