



# Comune di Ponte San Pietro

*Servizi Sociali*

*Come da decalogo del Ministero della Salute "Estate in salute, dieci consigli sull'alimentazione"*

## **10 CONSIGLI UTILI SULL'ALIMENTAZIONE**

1. **Bere almeno due litri di acqua al giorno.** In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. È particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. I bambini devono bere di più. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.
2. **Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.** La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata.
3. **Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.** Mangiare frutta e verdure fresche di stagione (400 g almeno al giorno, OMS). Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.
4. **Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.** Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante: più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.
5. **Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.** Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine. Condire con olio d'oliva a crudo.
6. **Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.** Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.
7. **Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata.** Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.
8. **Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.** Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto.
9. **Consumare poco sale e preferire sale iodato.** La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.
10. **Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.** Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono. Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.