

Dipartimento di Prevenzione



**S.I.A.N**

**Direttore Dott. R. Puggioni**

**U.O. Igiene della Nutrizione  
Resp. D.ssa A.M. Marrocù**

Si riceve il pubblico :  
Mercoledì e Venerdì  
h 11,00 – 13,00  
o con appuntamento telefonico

Via Carducci, 35  
09170 Oristano  
Tel 0783/3171 Fax 0783/70034  
Posta Elettronica:  
[sian@asloristano.it](mailto:sian@asloristano.it)

Posta elettronica Certificata:  
[sian@pec.asloristano.it](mailto:sian@pec.asloristano.it)



**Pillole di informazione per....**

## Una alimentazione corretta

Non esistono alimenti completamente buoni o cattivi.

Ogni alimento ed ogni piatto contengono, in proporzioni variabili, elementi nutritivi necessari all'organismo, ma potrebbero contenere in misura diversa anche elementi dannosi alla salute o potenzialmente tali (inquinanti, coloranti, conservanti, etc..).

La prima azione da mettere in pratica è evitare stili alimentari monotoni e ripetitivi

Per seguire uno stile alimentare corretto si può cominciare a mettere in pratica la regola delle 3Q:

### Quando:

Consumando preferibilmente 4 o 5 pasti nell'arco della giornata così ripartiti :

Colazione (15-20% delle calorie totali)

\*Spuntino del mattino (5% delle calorie totali)

Pranzo (35-40% delle calorie totali)

\*Spuntino del pomeriggio (5% delle calorie totali)

Cena (30 – 35% delle calorie totali)

\*si possono accorpare rispettando la somma delle calorie attribuite

### Quale:

Scegliendo in maniera varia, equilibrata e con la giusta frequenza tra gli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi:

- Cereali, loro derivati e tuberi (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo etc.)
- Frutta e ortaggi
- Latte e derivati
- Carne, pesce, legumi e uova
- Grassi da condimento

In generale un pasto è considerato equilibrato se le calorie sono fornite per il 55-60% da carboidrati, 15% da proteine (animali e vegetali), 25-30% da grassi (vegetali e animali)

### Quanto:

Prestando attenzione alle quantità di cibo assunto, cioè alle porzioni e rinunciando ai "Bis". Data la notevole variabilità delle abitudini individuali e delle influenze culturali il concetto di "porzione" è difficile da codificare. La porzione intesa come "unità di misura pratica dell'alimento" corrisponde con approssimazione ad un certo quantitativo in grammi dell'alimento considerato. Poiché "a occhio" le porzioni col tempo tendono ad aumentare, è suggerito verificarne periodicamente il peso. Per ridurre la possibilità che le porzioni possano "dilatarsi" è suggerita la scelta di piatti e stoviglie di dimensioni contenute. Per gli aspetti pratici si rimanda alle porzioni standard di riferimento per gli alimenti più comuni ed alle frequenze di consumo consigliate, pubblicate dall'INRAN (Istituto Nazionale Alimentazione e Nutrizione) sulle linee guida per una sana alimentazione italiana.

Il fabbisogno calorico-nutrizionale cambia da individuo a individuo in relazione a diverse variabili quali sesso, età, attività fisica svolta etc.

### Per saperne di più:

Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN - SINU '96)

Linee guida per una sana alimentazione Italiana (INRAN ed. 2003)

Piramide alimentare italiana <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita>