

DIETA MEDITERRANEA

Attività fisica costante, convivialità, stagionalità, prodotti locali

FOCUS





LA DIETA MEDITERRANEA È

- uno stile di vita;
- sinonimo di alimentazione equilibrata;
- modello nutrizionale che, associato ad un corretto e sano stile di vita, è in grado di assicurare benessere e salute per l'organismo;
- dieta ispirata agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo;
- regime dietetico basato sul consumo di alimenti poco calorici ma ricchi di fibre e quindi in grado di proteggere dall'insorgenza di numerose malattie croniche; la presenza negli alimenti vegetali di componenti come i polifenoli (*contenuti in frutta, verdura, nei semi e nell'olio extravergine di oliva*), di pigmenti (*come i carotenoidi*) e di vitamine (*come la C e la E con funzione antiossidante*) ne fanno un regime alimentare fondamentale per la prevenzione;
- Garanzia di elevato apporto di vitamine, effetto antiossidante, controllo dei livelli glicemici e dei livelli di colesterolo, valido supporto nella prevenzione di malattie degenerative.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

B
E
R
E

A
C
Q
U
A

- OGNI GIORNO

- SETTIMANALMENTE

- OCCASIONALMENTE

- Abbondante consumo di alimenti di origine vegetale; cereali preferibilmente integrali, pane, pasta, riso (1 o 2 porzioni), verdure e ortaggi di stagione e possibilmente di provenienza locale (2 porzioni), frutta con moderazione (1 o 2 porzioni), frutta a guscio e semi (1 o 2 porzioni), legumi (1 o 2 porzioni)
- Latticini e derivati a basso contenuto di grassi (2 o 3 porzioni da 125 ml)
- Olio d'oliva a crudo come condimento e come fonte principale di grassi (3 o 4 cucchiaini)
- Poco sale, meglio se sostituito con spezie e aromi
- Moderato consumo di pesce (2 porzioni) e carni bianche (1 o 2 porzioni)
- Moderato consumo di uova (da 2 a 4 porzioni)
- Moderato consumo di formaggi (non più di 2 porzioni da 100 grammi), soprattutto se stagionati (50 grammi)
- Raramente carni rosse (e non più di 100 grammi) e processate (salumi, insaccati non più di 50 grammi)
- Raramente dolci



RICORDA

Stai attento alla frequenza e alle porzioni dei cibi.
Le parole d'ordine sono **MODERAZIONE** e **SOBRIETÀ**

Diversifica gli alimenti che decidi di consumare
quotidianamente per garantire al tuo organismo l'apporto
corretto di tutti i nutrienti di cui ha bisogno

Prediligi le cotture al vapore e al forno

Fai attività fisica e movimento in modo regolare e costante

Speciale alimentazione

PREVENZIONE, TUTTA LA
VERITÀ IN UNA MANCIATA DI
MINUTI



ALIMENTAZIONE • SPECIALE ALIMENTAZIONE

REGIMI ALIMENTARI E DIETE, PRIMA TAPPA: LA DIETA MEDITERRANEA

MARZO 30, 2020 / BY CAROLINA LAPERCHIA

Considerata dal 2010, dall'UNESCO, patrimonio immateriale dell'umanità, la Dieta mediterranea è un

Cerca articoli

Cerca...



Sezioni del portale

Officina Welfare

