



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

LA BUONA ALIMENTAZIONE PER GUADAGNARE SALUTE



Studio Dietistico dott.ssa Francesca Pavan - Via G. Falcone 16 - 30024 Musile di Piave (Ve)
Tel. 0421331981 – Fax. 0421456889
www.studiodietisticopavan.it

Esistono alcune regole di fondamentale importanza per acquisire sicurezza nelle proprie scelte alimentari al fine di mantenere un buono stato di salute e di benessere psicofisico anche attraverso l'alimentazione.

1. **Bere almeno 1,5-2 litri di acqua** al giorno, cercando di bere poco durante i pasti e idratare il proprio corpo soprattutto la mattina al risveglio e spesso tra un pasto e l'altro. Oltre all'acqua pura è possibile bere tisane senza zuccheri aggiunti che a seconda delle erbe selezionate possono avere anche effetti secondari sull'organismo (rilassante, disintossicante, depurativa...)
2. **Masticare bene tutti i cibi** concedendosi di regola almeno 20 minuti per il pasto che dovrà rappresentare un momento di calma e relax; buona regola è infatti che non si mangi in piedi, ma comodamente seduti affinché il pasto rappresenti un momento di pausa da tutti gli impegni e gli affanni giornalieri
3. **La Prima Colazione** deve essere un pasto completo che contenga proteine che troviamo su latte e yogurt, carboidrati che sono contenuti soprattutto in fette biscottate, cornflakes e biscotti secchi, zuccheri semplici che al mattino sono fondamentali per dare lo "sprint" iniziale e che troviamo in marmellata, miele o zucchero e fibra, di cui è ricchissima la frutta, che svolge un ruolo essenziale nel buon funzionamento intestinale
4. **Non saltare mai i pasti** sottoponendosi a digiuni. E' importante trovare sempre il tempo di mangiare o fare degli spuntini nell'arco della giornata
5. **Di regola è importante che un pasto della giornata sia a base di carboidrati preferibilmente integrali** (come pasta, riso, orzo, avena, segale, miglio, etc...), mentre l'altro pasto della giornata deve essere formato soprattutto da proteine variando tra le diverse fonti: pesce, carne a preferenza bianca, uova, formaggio, affettati magri e legumi
6. **E' buona regola inoltre preferire il consumo di grassi vegetali** (olio extra vergine di oliva) a quelli di origine animale che contengono "grassi saturi" dannosi per il sistema cardiovascolare; si consiglia generalmente l'uso di 3 cucchiaini al giorno
7. **Evitare l'uso di sigarette e superalcolici**, mentre è stato dimostrato che durante i pasti (pranzo e cena) l'assunzione di un bicchiere di vino per la donna e due bicchieri di vino per l'uomo al giorno possono essere consumati senza danni per l'organismo
8. **Consumare in quantità limitate cibi raffinati e zuccheri**, in particolar modo fare attenzione ai dolci molto elaborati, ricchi di panna, creme o cioccolato.

COSA VA NEL PIATTO?



Esistono alcune importanti indicazioni che ognuno di noi dovrebbe avere in mente per poter fare le proprie scelte a tavola nel modo più corretto.

Di seguito alcune indicazioni.

- a. **Inserire ad ogni pasto una porzione di verdura di stagione**, cotta o cruda che sia, affinché al nostro corpo venga fornita la giusta dose di vitamine, sali minerali e fibra di cui ha bisogno ogni giorno
- b. **Preferire ogni giorno l'uso di cereali integrali** :pane integrale, fette biscottate integrali, pasta integrale, miglio, farro...
- c. **Non mescolare mai tra loro, nello stesso pasto, proteine provenienti da alimenti diversi**: per esempio carne e uova o carne e formaggio, latte e uova oppure carne e legumi in quanto tale unione rende il piatto di difficile digestione
- d. **Mangiare 2 o 3 frutti nell'arco di una giornata** utilizzandoli come ottimi spuntini per spezzare a metà mattina e a metà pomeriggio
- e. **Moderare il consumo di sale** aggiunto ai piatti e limitare gli alimenti particolarmente ricchi di sodio (pesce affumicato, conserve, salse preparate dal commercio, salumi e formaggi stagionati, maionese, dadi da cucina...). Utilizzare spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti
- f. **Consumare frutta secca e semi ogni giorno** per introdurre acidi grassi essenziali molto importanti per la salute
- g. **Dare sempre la preferenza ai cibi freschi rispetto a quelli in scatola**, qualora questo non sia possibile meglio usare i cibi surgelati
- h. **Il modo più semplice per garantirsi l'apporto di tutti i principi nutritivi indispensabili è quello di variare il più possibile le nostre scelte alimentari.**
Questo comportamento non solo assicurerà una maggior soddisfazione del gusto, ma anche un miglior equilibrio nutrizionale.

TECNICHE DI CUCINA DIETETICA



Spesso si rinuncia al buon proposito di applicare alla dieta quotidiana alcune regole per eliminare l'apporto di grassi, perché si pensa che i cibi, preparati utilizzando accorgimenti per uno stile di cucina salutare, perdano il loro gusto.

Una cucina dietetica indica come manipolare e cucinare tutti gli alimenti, mantenendo tutte le loro potenzialità nutrizionali, evitando di usare condimenti aggiunti o in eccesso senza alterarne il sapore e la palatabilità.

I tempi di cottura

I tempi di cottura influiscono sulle proprietà nutritive degli alimenti: maggiori sono i tempi di cottura, maggiore è la perdita delle sostanze nutritive contenute negli alimenti; inoltre più lunghi sono i tempi di cottura degli alimenti e più lungo sarà il processo digestivo.

I metodi di cottura

I metodi di cottura da preferire sono tutti quelli che permettono di cucinare i cibi senza aggiunta di grassi:

- al vapore: permette di cucinare in modo veloce e sano e lascia inalterati il gusto e le proprietà nutritive indispensabili alla salute del corpo
- alla griglia: attenzione alle bruciature dei cibi poiché si generano composti dannosi alla salute
- al forno: anche al cartoccio

Altri accorgimenti

Risulta opportuno per una cucina dietetica seguire dei semplici consigli:

- olio a crudo: l'olio cotto e magari bruciato diventa tossico per il nostro organismo e risulta meno digeribile
- utilizzare spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti
- il soffritto: è possibile sostituire l'olio con del vino bianco, del brodo vegetale o del latte scremato, aggiungendo poi al termine della cottura della pietanza un filo di olio a crudo
- evitare la mantecatura dei risotti (formaggio e burro)

ALCUNE RICETTE LIGHT

1. *Le polpette light* (per 4 persone)

- 500g carne macinata magra di bovino
- 2 albumi d'uovo
- sale e pepe qb
- prezzemolo qb
- 1 cucchiaio di pan grattato
- 1 carota tritata
- ¼ cipollotto



Cucinare le polpette in una padella antiaderente con un dito di brodo vegetale.

In alternativa è possibile cucinare le polpette in forno su apposita carta, per una preparazione più croccante.

2. *La besciamella light* (per 2 persone)

- 500ml latte parzialmente scremato freddo
- 1 pugno di farina
- sale qb



Stemperare la farina nel latte freddo con un frustino da cucina, fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere il preparato nel fuoco salare ed addensare a piacere.

3. *Le zucchine trifolate*

- Zucchine in quantità a piacere
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio
- sale o insaporitore qb



Rosolare l'aglio in un velo di brodo vegetale, aggiungere le zucchine a pezzetti, portare a cottura e salare a piacere. Cospargere con una manciata di prezzemolo tritato se gradito. Aggiungere 1 cucchiaio di olio a crudo.

4. *Sugo all'amatriciana light*

- Passata di pomodoro o pomodoro a pezzetti
- 1/2 cipollotto
- Alcuni cubetti di prosciutto crudo o cotto
- sale e peperoncino qb



Rosolare la cipolla e successivamente i cubetti di prosciutto in un velo di brodo vegetale.

Aggiungere la passata di pomodoro ed aggiustare di sale e peperoncino.