

## Le giuste combinazioni

---

Non esistono alimenti completamente buoni o cattivi, ma ogni singolo alimento ed ogni piatto contengono elementi nutritivi diversi e necessari, in proporzioni variabili. Ciò che conta, inoltre, è come gli alimenti vengono combinati all'interno della dieta in quanto è vero che bisogna mangiare con moderazione ma è altrettanto importante diversificare l'alimentazione poiché la qualità nutrizionale della dieta si valuta nell'arco di alcuni giorni, non in un singolo pasto. Quel che conta è introdurre varietà, equilibrio e moderazione sulla nostra tavola, preferendo il consumo di carboidrati, frutta e verdura rispetto ai grassi.

Alcune buone indicazioni per la composizione dei pasti giornalieri possono essere le seguenti:

1. prima colazione con frutta fresca di stagione oppure yogurth naturale o latte o caffè o infusi, accompagnati da cereali integrali (muesli, biscotti, pane)
2. a metà mattina uno spuntino con frutta fresca
3. a pranzo consumare una porzione di verdure crude miste seguita da un piatto di pasta/riso condito con sugo di verdura o salsa di pomodoro ed una porzione di proteine
4. a metà pomeriggio uno spuntino con frutta fresca o secca (mandorle, nocciole o noci) o pane con miele o marmellata o uno yogurth
5. la cena deve comprendere un cibo proteico, alternando alimenti di origine animale con altri di provenienza vegetale. Anche nel pasto della sera deve essere garantita la presenza di contorni di verdure crude ed eventualmente cotte. Il pane integrale può accompagnare il pasto.

Mangiare in maniera salutare e varia, combinando gli alimenti in maniera idonea per la nostra salute, significa consumare alimenti a ridotto contenuto di grassi animali e sale, ma ricchi di fibra e di nutrienti essenziali come carboidrati, proteine, vitamine e minerali.

*Fonte Ministero della Salute*