

DECALOGO ALIMENTAZIONE ESTATE 2026



1



Rispettare il numero e gli orari dei pasti, senza saltare la colazione. La prima colazione è il pasto più importante, arriva dopo diverse ore di digiuno, fornisce "il carburante" per tutta la giornata e favorisce un minore introito calorico nelle ore successive.

6



Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata. Il gelato o il frullato al latte, quando sostituiscono il pasto, vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.

2



Consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione e non trascurare la frutta secca e lo yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti. Lo yogurt, insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. La frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, va consumata con moderazione poiché apporta calorie.

7



Evitare pasti completi sia a pranzo che a cena, durante i soggiorni in vacanza. Poiché è più frequente consumare fuori casa sia il pranzo che la cena, scegliere in una delle occasioni piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti necessari. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi o carne/pesce/ uova con verdure.

3



Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc) più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

8



Consumare poco sale e preferire quello iodato. La tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero di iodio, che può essere garantito dal consumo di 5 g di sale iodato.

4



Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi e ridurre i condimenti. Con il caldo, l'organismo consuma meno energia, per cui è utile moderare le calorie, scegliendo una cottura che non lateri l'apporto di minerali e vitamine (es. a vapore). Tra i condimenti, preferire l'olio di oliva che è ricco di sostanze ad azione antiossidante.

9



Rispettare la modalità di conservazione degli alimenti. Il rispetto della catena del freddo (borsa termica per il pic-nic) è importante per la sicurezza degli alimenti. I cibi conservati a lungo rischiano un decadimento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

5



Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua. Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.

10



Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, moderando il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete per evitare disidratazione.

