

## COME COMPORRE UN PIATTO SANO SECONDO LA DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** è uno stile di vita alimentare che ha come punti cardine l'alto consumo di prodotti freschi, la stagionalità, l'alto contenuto di fibra e antiossidanti, il basso consumo di carne e grassi saturi, il basso consumo di dolci e prodotti processati.

- **Gli alimenti che dovremmo consumare tutti i giorni sono la frutta, la verdura e i cereali** (come pasta, pane, riso) preferibilmente integrali, cercando di variare il più possibile le nostre scelte anche in base alla stagionalità.
- Anche il **latte** e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) sono raccomandati nella misura di 2-3 porzioni da 125ml al giorno di latte, e 1-2 porzioni di yogurt.
- **L'olio extravergine di oliva** deve essere utilizzato quotidianamente, 20-40g (2-4 cucchiaini) e preferibilmente a crudo per salvaguardare le sue proprietà nutritive. Anche la **frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle)** le **olive** sono fonte di grassi "buoni", e possono essere consumate nella misura di una o due porzioni da 30g al giorno a pranzo e a cena, o anche negli spuntini.
- È raccomandata la riduzione del consumo di sale e preferire l'utilizzo di aromi come **aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche** per esaltare il sapore delle pietanze.
- Tra le fonti proteiche della dieta mediterranea si trovano il **pesce** e i **legumi**, da consumare almeno due porzioni alla settimana ciascuno. È consigliabile un consumo moderato di carne bianca (non più di 2 volte a settimana), di uova (non oltre le 7 uova a settimana), e **formaggi** (non più di 2 volte a settimana di 100g di formaggi freschi e 50g se stagionati).
- È consigliabile limitare il consumo di **carni rosse** (non più di una porzione da 100g a settimana) e di carne **processata**, come affettati, salumi ecc. (meno di una porzione a settimana da 50g).
- **Alimenti ultra-processati** sono da consumare il meno possibile, come snack salati, dolci, tonno e pesce in scatola, carne e pesce impanati e surgelati ecc.

