

I sei gradini della PAT

1 FRUTTA e VERDURA

Consumare frutta e verdura più volte al giorno, soprattutto quella fresca dai bei colori vivaci, di stagione e di produzione locale. Cotta o cruda la verdura fa sempre bene, ma evitare di cuocerla troppo a lungo. Moderarsi con la frutta zuccherina, come fichi e uva, per l'elevato contenuto calorico.

2 CEREALI

Pane, pasta e cereali in chicchi nel menù giornaliero: da preferire i tipi integrali, insieme a zuppe e minestre tradizionali. Olio extravergine d'oliva per condire e cucinare, ma con moderazione per l'alto contenuto in calorie.

3 LEGUMI, FRUTTA SECCA e LATTE

Latte e yogurt nella dieta di tutti i giorni, ottimi a colazione o come spuntino. Non abusarne per il contenuto in grassi e zuccheri. I legumi, ricchi di proteine e fibre, sono un'utile alternativa giornaliera alla carne rossa. Un po' di frutta secca in guscio arricchisce la dieta di grassi "buoni".

4 PESCE E POLLAME

Nella dieta settimanale non deve mancare il pesce, soprattutto quello azzurro. Fresco o surgelato piuttosto che sott'olio o affumicato. Tra la carne è da preferire quella di polli e tacchini rispetto a quella rossa. Ruspanti meglio che di allevamento.

5 FORMAGGIO, UOVA e PATATA

I formaggi sono un'ottima fonte di calcio, ma anche di troppi grassi, calorie e sale: consumarli quindi saltuariamente. Lo stesso per le uova. Anche la patata da consumare con moderazione, perché ricca in amido e povera in fibre.

6 CARNE, SALUMI e DOLCI

Carne, salumi e dolci sono troppo ricchi in calorie, grassi e zuccheri per entrare nella dieta di tutti i giorni. Perciò carne rossa e salumi solo occasionalmente e dolci solo alle feste, meglio se fatti in casa o artigianali. Le troppo dolci bibite commerciali da consumare ancora più raramente.



Muoversi ogni giorno



Bere tanta acqua



Vino ai pasti con moderazione