

La domanda è: dove stiamo andando?



Cosa fare?





Riscopriamo il buon cibo..

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Settimanalmente

Patate $\leq 3p$

Carni bianche 2p

Pesce / frutti di mare $\geq 2p$

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali

Dolci $\leq 2p$

Carne rossa $< 2p$
Carni lavorate $\leq 1p$

Uova 2-4p
Legumi $\geq 2p$

*Patrimonio Culturale
Immateriale dell'Umanità
UNESCO 2010*

Ogni giorno

Latticini 2p (preferibilmente a basso contenuto di grassi)

Olive / Noci / Semi 1-2p

Erbe / Spezie / Aglio / Cipolle
(meno sale aggiunto)
Varietà di sapori

Pasto principale

Frutta 1-2 / Ortaggi $\geq 2p$
Varietà di colori e di consistenza
(cotto / crudo)

Olio d'oliva
Pane / Pasta / Riso / Couscous /
Altri cereali 1-2p
(preferibilmente integrali)

Acqua e tisane

Attività fisica regolare
Adeguate riposo
Convivialità

Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività gastronomiche



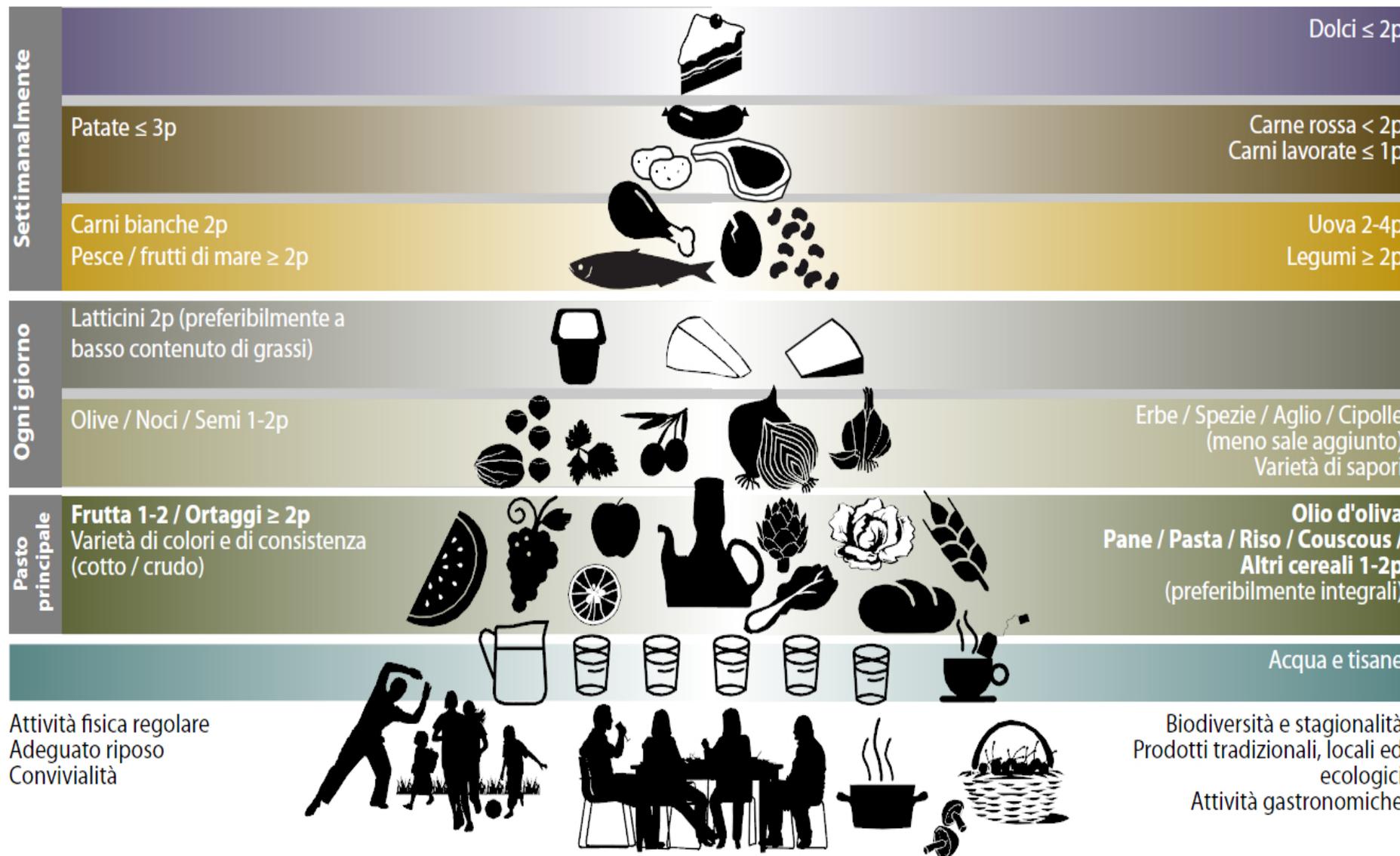
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali

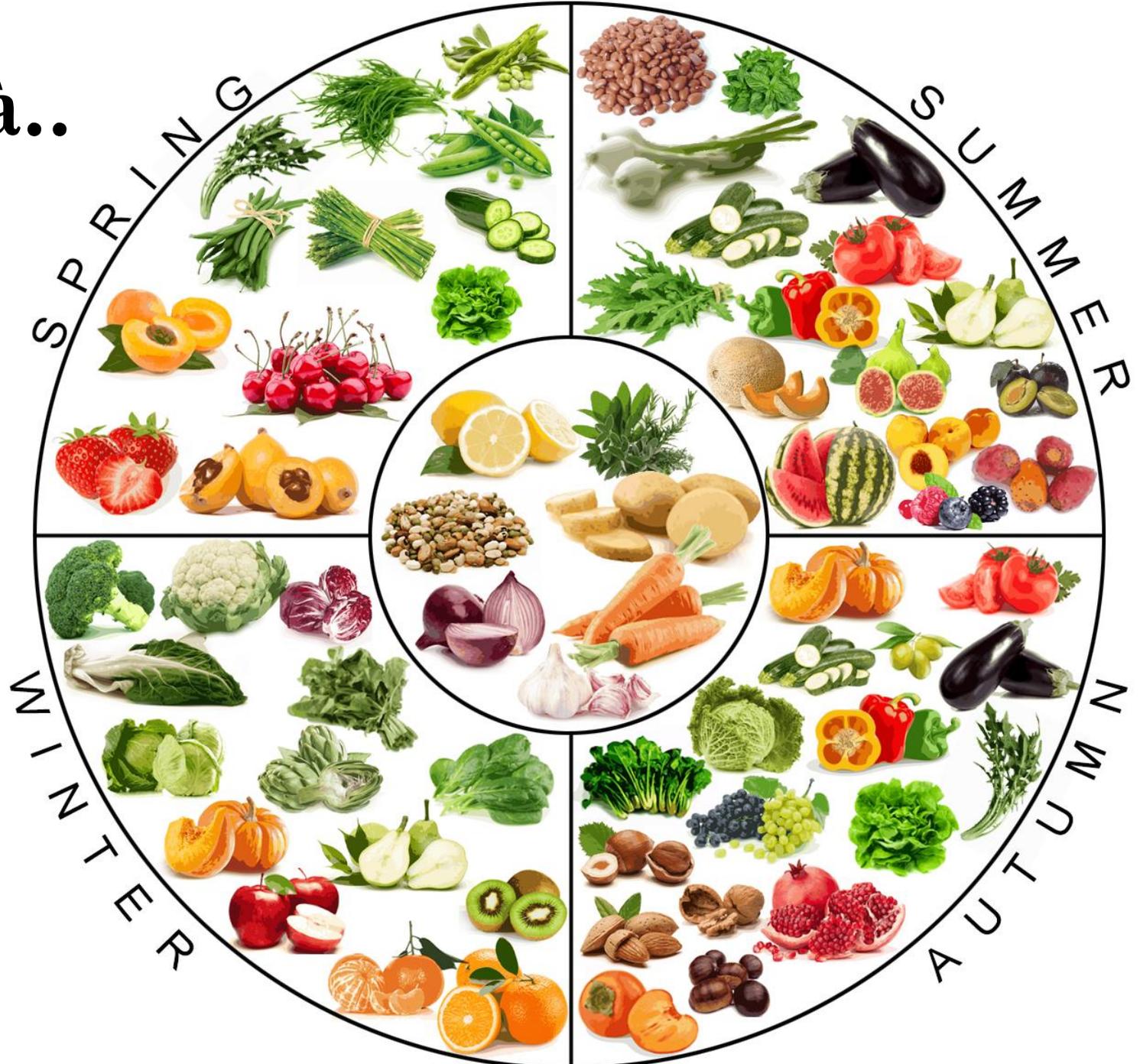


© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide e senza alcuna limitazione e



- **attività fisica regolare**, convivialità, biodiversità alimentare, cultura alimentare e tradizioni
- **apporto idrico giornaliero** con acqua e tisane **NO SUCCHI NO BIBITE** (25-30 ml/kg /die)
- **Convivialità**
- **Biodiversità, stagionalità e prodotti tipici**
- **Tecniche di cucinazione**

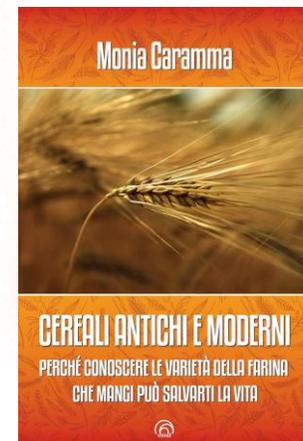
La stagionalità..





- **frutta e verdura** di stagione (le Linee Guida parlano di 5 porzioni/die)
- **utilizzo giornaliero di spezie, erbe aromatiche** (sesamo, canapa, lino, ecc.)
- **latte e derivati** (yogurt, latte fermentato, Kefir, formaggi freschi, ecc.)
- **Utilizzare noci, e semi** come spuntini
- **Variare i cereali e privilegiare prodotti semplici** (pane, pasta riso)

Alternative naturali e sane? I grani antichi italiani..



Viene definito grano antico qualsiasi tipologia di cereale creato/presente prima del 1970. Da quell'anno in poi il resto viene definito moderno.

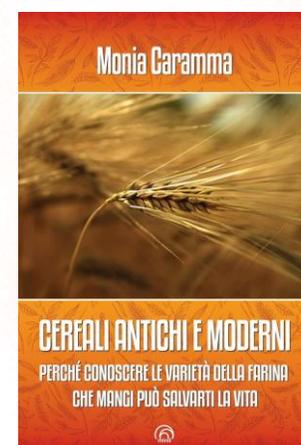
!!! Alcune varietà, hanno impropriamente la definizione di grano antico solo perché sono stati registrati prima del 1970, ma possono essere il risultato di ibridi o manipolazioni genetiche es. Kamut

Alcune varietà antiche sono per esempio la Segale, l'Avena, il Sorgo, mentre per il **FRUMENTO** la scelta è decisamente maggiore!

Alternative naturali e sane? I grani antichi italiani..

I veri grani antichi del genere *Triticum* sono:

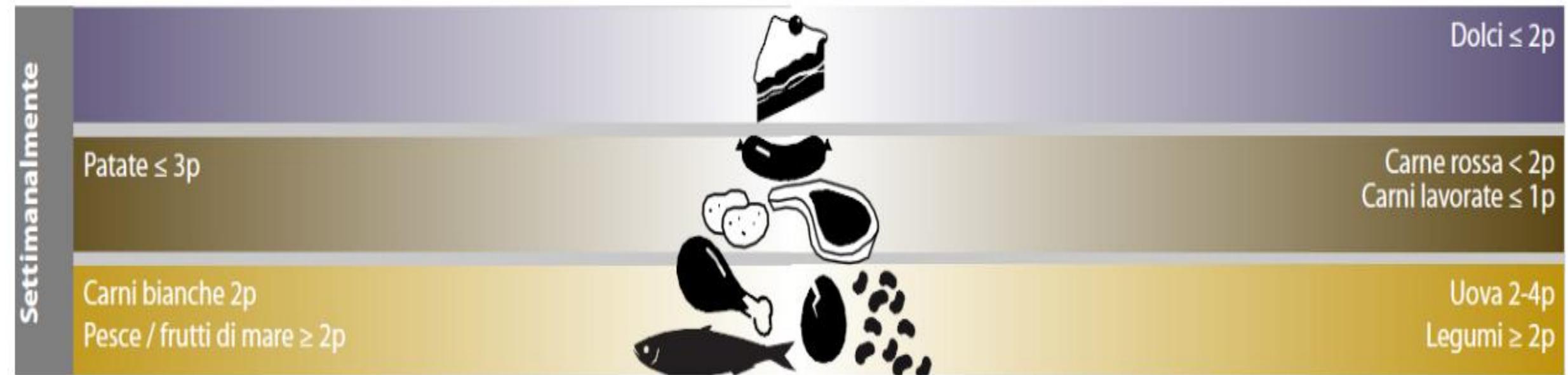
- **FRUMENTO TENERO:** Carosella, *Gentil rosso*, Germanella, *Maiorca*, Risciola, *Solina*
- **FRUMENTO DURO:** Giustalisa, Marzuolo, Perciasacchi o Strazzavisazz, *Russello*, Taganrog, *Timilia* o *Tummia*
- **GRANI TURANICI:** Khorosan o grano etrusco, *Saragolla*
- **MONOCOCCO E FARRO:** *Triticum monococcum* o *Monococco*, *Triticum dicoccum* o *farro dicocco*, *Triticum Spelta* o *farro spelta*





- carne bianca/carne rossa 2-3 volte alla settimana riducendo il consumo di carni lavorate (*insaccati, carni conservate, ecc..*)
- pesce fresco/surgelato **PESCATO** 2 volte alla settimana
- **NO ALLEVAMENTO!!**
- uova almeno 2 - 4 alla settimana
- **BIOLOGICHE** o di galline felici 😊





- **patate** 2 volte alla settimana in sostituzione o riducendo le altre fonti di carboidrati
- **legumi** (piselli, fagioli, ceci, ecc.) > 2 porzioni alla settimana
- **ATTENZIONE!!** I legumi sono ricchi di carboidrati quindi è necessario tenerne conto
- **dolci** 1 volta alla settimana preferibilmente artigianali o preparati in casa utilizzando ingredienti scelti accuratamente (*miele, zucchero di canna, farine alternative e non raffinate, burro/olio oliva-semi in sostituzione a margarine e grassi idrogenati, no coloranti e conservanti*)

E il vino? Si con moderazione..



Serving size based on frugality
and local habits

Wine in moderation
and respecting social beliefs

