



www.beatriceandreoli.it



LINEE GUIDA NUTRIZIONALI: COSA SONO?

Weekly Meal Plan

Monday

Tofu and green beans with brown rice

Fruit or vegetable smoothie

Tuesday

Fusilli with shrimps and peas

Fruit or vegetable smoothie

Wednesday

Chicken with cherry tomatoes, mozzarella, and bread

Fruit or vegetable smoothie

Thursday

Brown rice with broccoli and chicken, glazed with sesame sauce and herbs

Fruit or vegetable smoothie

Friday

Chicken with broccoli, green peas, and sweet potatoes

Fruit or vegetable smoothie

Snacks

Carrot sticks, apple slices, nuts, grapes

Su cosa si basa un nutrizionista per redigere una dieta corretta ed equilibrata?

Esistono dei documenti scientifici elaborati da parte di esperti che indicano come strutturare un piano alimentare bilanciato.

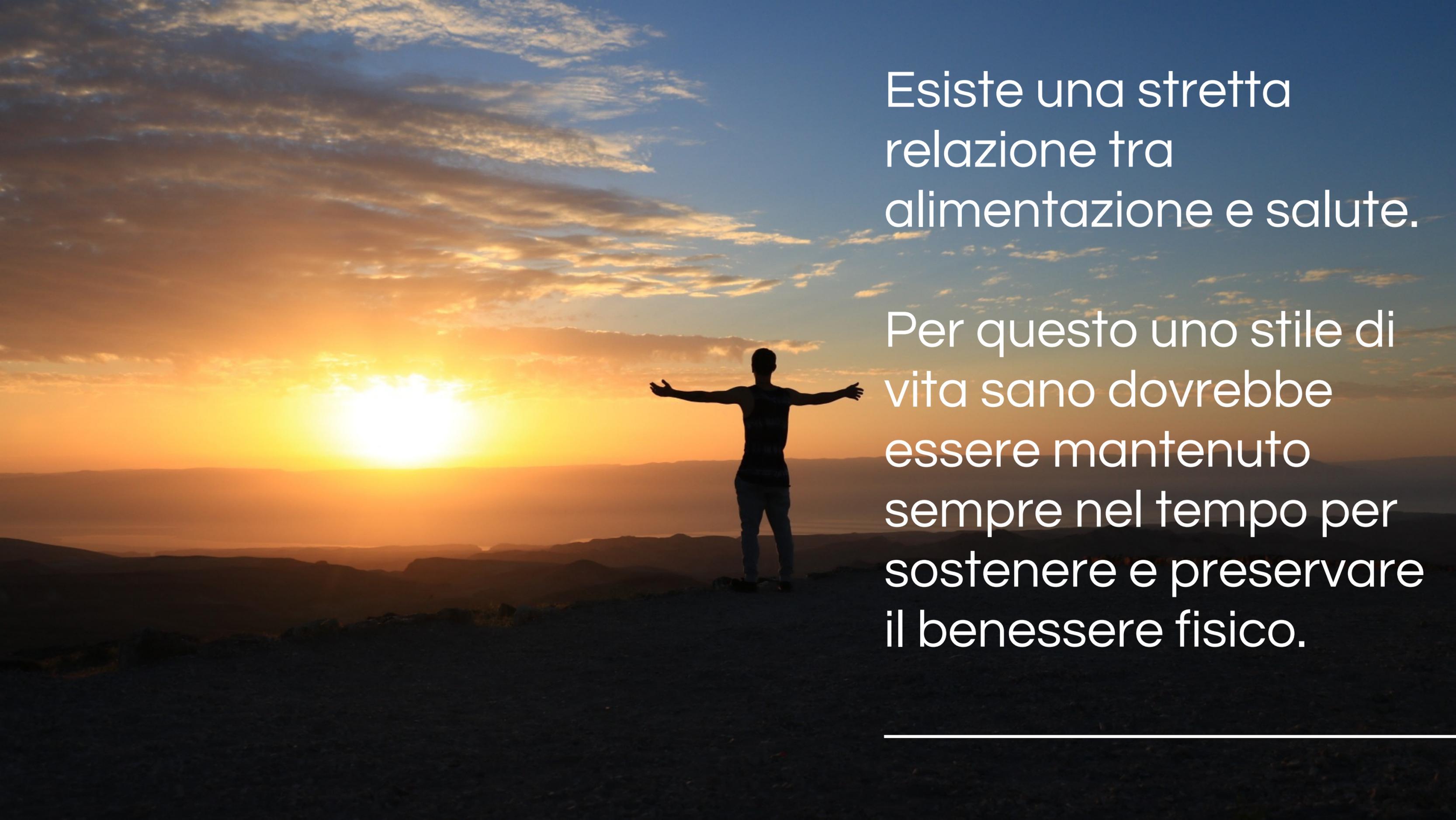
Essi si basano sul modello mediterraneo come il migliore per salvaguardare lo stato di salute dell'individuo.





Le «Linee Guida per una sana alimentazione» sono rivolte al pubblico e rese disponibili dal Ministero della Salute.

Risultano applicabili nel rispetto di ogni condizione o scelta culturale, etica e sociale.



Esiste una stretta
relazione tra
alimentazione e salute.

Per questo uno stile di
vita sano dovrebbe
essere mantenuto
sempre nel tempo per
sostenere e preservare
il benessere fisico.



Queste Linee Guida considerano inoltre la sostenibilità ambientale come aspetto imprescindibile, ancor più nel periodo storico che stiamo vivendo.

Programmi dietetici che si allontanano troppo dal modello mediterraneo sono da evitare.

Allo stesso modo è sconsigliata l'assunzione di integratori senza alcuna base scientifica.



Non esistono regimi alimentari "miracolosi" né cibi "magici" che permettono la regolazione del peso corporeo in maniera facile e veloce.

È invece fondamentale un impegno quotidiano nel rispettare uno stile di vita sano.



Secondo le Linee Guida sono sempre consigliati:

- cereali integrali
 - legumi
 - frutta e verdura di stagione
 - frutta secca a guscio
 - una corretta assunzione di acqua
-



Sono invece da limitare o evitare:

- dolci e merendine
 - insaccati e carni lavorate
 - alimenti ricchi in sale
 - snack
 - fast food
 - bevande zuccherate
 - bevande alcoliche
-



Esistono poi accorgimenti specifici in caso di situazioni particolari come gravidanza, allattamento, età della crescita, attività sportiva o presenza di determinate patologie.



www.beatriceandreoli.it

Con la collaborazione di: Jessica Castellani,
laureanda in Scienze Gastronomiche, Università degli Studi di Parma

Track: L_Harmonie des Anges, Music by <https://www.fiftysounds.com>
