

infoPAZIENTE

Guida al percorso di assistenza nutrizionale in riabilitazione cardiologica

Dipartimento delle Professioni Sanitarie

Servizio Dietetico

Responsabile: *Dr.ssa Maria Luisa Masini*

3.

Consigli e strategie



*Raccomandazioni per la modifica dello stile di vita
Le abitudini alimentari*



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



www.aou-careggi.toscana.it

INDICE

- Alcuni consigli utili _3
- Fare la spesa _6
- Preparare e consumare i pasti _6

ALCUNI CONSIGLI UTILI

- **non saltare i pasti**
- **inserire dei carboidrati complessi in ogni pasto**
- **consumare 4-5 porzioni tra frutta e verdura al giorno**
- **consumare il pesce (fresco o surgelato) almeno 2-3 volte alla settimana**
- **variare gli alimenti evitando monotonia e ripetitività**
- **ridurre il consumo di sale aggiunto**
- **scegliere modalità di cottura più salutari:**

I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi.

È pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi, e comunque evitare le temperature troppo elevate e tempi di cottura eccessivamente lunghi.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione (INRAN), Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2003



- **imparare a leggere le etichette:**

Sulle confezioni dei prodotti si trova l'elenco degli ingredienti e, ormai nella quasi totalità dei casi, anche l'etichetta nutrizionale. Si tratta di utili informazioni sulla composizione e sul contenuto nutritivo del prodotto. Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente: al primo posto quello presente in maggior quantità e via via fino a quelli in minor quantità (ad es. in un prodotto come i grissini troverò al primo posto la farina ed all'ultimo l'agente lievitante).

Nell'etichetta nutrizionale possiamo trovare kcal, proteine, grassi, grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, carboidrati, zuccheri semplici, fibra, sodio, colesterolo contenuti in 100 g (o 100 ml). I valori sono espressi su 100 g o 100 ml. Talvolta anche su "porzione" o "pezzo".

Attenzione! Non confondete le calorie su 100 grammi con quelle per pezzo/porzione.

Facciamo un esempio: al supermercato come scegliere fra diversi alimenti quello con un minor quantitativo di grassi?

È facile: basta leggere le etichette nutrizionali.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	Valori medi per 100 g	
VALORE ENERGETICO	426 kcal / 1800 kj	Indica l'energia espressa in kcal o kj che apportano 100 gr di alimento
PROTEINE (N x 6,25)	8,3 g	Indicano i grammi di proteine contenuti in 100 g di alimento
CARBOIDRATI	78 g	Indicano i grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento
GRASSI	9 g	Indicano i grammi totali di grassi contenuti in 100 g di alimento
di cui: - saturi - monoinsaturi - polinsaturi	4,3 g 3,3 g 1,4 g	Indicano che i 9 g di grassi presenti in 100 g di alimento sono costituiti • 4,3 g di grassi saturi ("cattivi") • 3,3 g di grassi monoinsaturi • 1,4 g di grassi polinsaturi

Come interpretare alcuni messaggi:

“A ridotto contenuto calorico”

significa che la riduzione del contenuto calorico o di un principio nutritivo è pari ad almeno il 30 % rispetto a un prodotto normale. L'indicazione è inoltre accompagnata da una specifica delle caratteristiche che rendono il prodotto «leggero» o «light».

“A basso contenuto di grassi”

significa che il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato)

“A basso contenuto di sodio/sale”

significa che il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente (0,3 g) in sale per 100 g di prodotto solido o 100 ml di prodotto liquido.

http://sapermangiare.mobi/21/per_saperne_di_piu/come_si_leggono_le_etichette.htm

Quando siamo al supermercato proviamo a confrontare etichette differenti per scegliere i cereali per la prima colazione.

Pensiamo all'importanza di una dieta povera in zuccheri semplici e in grassi e ricca in fibre e ricordiamoci di non guardare solo le offerte ma anche le informazioni nutrizionali: la nostra salute ringrazierà!

Qual è il prodotto più adatto tra quelli sotto indicati ?

PRODOTTO 1 CEREALI DA PRIMA COLAZIONE		PRODOTTO 2 CEREALI DA PRIMA COLAZIONE		PRODOTTO 3 CEREALI DA PRIMA COLAZIONE	
Valori nutrizionali per 100 g		Valori nutrizionali per 100 g		Valori nutrizionali per 100 g	
Valore energetico	328 Kcal / 1375 Kj	Valore energetico	497 Kcal / 2078 Kj	Valore energetico	399 Kcal / 1687 Kj
Proteine	10.6 g	Proteine	8.0 g	Proteine	13.0 g
Carboidrati	49.0 g	Carboidrati	57.0 g	Carboidrati	71.0 g
Zuccheri semplici	13.4 g	Zuccheri semplici	21.0 g	Zuccheri semplici	26.0 g
Grassi	2.8 g	Grassi	25.0 g	Grassi	7.0 g
Saturi	0.5 g	Saturi	12.0 g	Saturi	4.0 g
Fibra	31.9 g	Fibra	6.0 g	Fibra	4.0 g
Sodio	0.3 g	Sodio	0.65 g	Sodio	0.9 mg

In questo caso l'alimento da preferire sarà il **Prodotto 1** in quanto è il più povero di grassi, zuccheri semplici e ricco in fibre.

FARE LA SPESA

- **Compilare una lista di quello che serve con il tipo e la quantità di alimenti da comprare.**
- **Andare al supermercato dopo aver mangiato: sarà più facile comprare solo ciò che ci serve e non avere a disposizione in casa troppi prodotti.**
- **Non acquistare molti piatti pronti, ma prevalentemente alimenti che devono essere preparati e cucinati; questo diminuirà le occasioni di concedersi degli extra.**
- **Compilare una lista di quello che serve con il tipo e la quantità di alimenti da comprare.**
- **Leggere sempre le etichette.**
- **Fare la spesa con i “soldi contati”.**



PREPARARE E CONSUMARE I PASTI

- **Durante la preparazione del pasto limitare o evitare di assaggiare.**
- **Consumare a casa i pasti principali tutte le volte che si può.**
- **Masticare bene e a lungo prima di inghiottire.**

- ***Non mangiare in piedi e in fretta o non effettuare altre attività durante il pasto come leggere, guardare la tv.***
- ***Preparare la tavola solo con il menù programmato: evitare di cucinare quantità di cibi eccedenti le necessità così da non avere avanzi da consumare.***
- ***Consumare i pasti ad orari regolari per non correre il rischio di essere colti da fame improvvisa.***
- ***Sparecchiare subito la tavola, evitando di prolungare i tempi per il consumo dei cibi.***



**Le
“Raccomandazioni
per la modifica
dello stile di
vita: le abitudini
alimentari” sono
dedicate ai
pazienti, familiari
e amici perché
l'alimentazione
equilibrata, con il
contributo di chi ci
sta vicino, migliora
la qualità
della vita.**

**Area Comunicazione
© AOU Careggi, Firenze**

**Maggio 2015
i/3005/05**

**Azienda
Ospedaliero-Universitaria
Careggi**

**Sede Legale:
Largo G.A. Brambilla, 3
50134 - Firenze**

**Centralino:
Tel. 055.794.111**

aouc@aou-careggi.toscana.it

aoucareggi@pec.it

**Ufficio Relazioni
con il Pubblico:
Tel. 055.794.7790**

urp@aou-careggi.toscana.it



La stesura del libretto è a cura del

♥ Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia ♥

Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi, Silvia Brazzo,
Maria Luisa Masini