








## Esempio di frequenza dei secondi piatti in una settimana

		<b>lunedì</b>
		<b>martedì</b>
		<b>mercoledì</b>
		<b>giovedì</b>
		<b>venerdì</b>
		<b>sabato</b>
		<b>domenica</b>

**Dipartimento di Prevenzione  
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. Igiene della Nutrizione**  
Via San Francesco d'Assisi, 35  
Nichelino (To)  
Tel.: 011/6806.837  
nutrizione@aslto5.piemonte.it

**Per approfondimenti:**

- **ASL TO5** [www.aslto5.piemonte.it](http://www.aslto5.piemonte.it)
- **ADI** (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) [www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net)
- **ISS** (Istituto Superiore di Sanità) [www.iss.it](http://www.iss.it)
- **CRA-NUT** (Centro di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione) [www.nut.entecra.it](http://www.nut.entecra.it)
- **SINU** (Società Italiana Nutrizione Umana) [www.sinu.it](http://www.sinu.it)
- **Ce.I.R.S.A.** (Centro Interdipartimentale di Ricerca e Documentazione sulla Sicurezza Alimentare) [www.ceirsa.org](http://www.ceirsa.org)



**A.S.L. TO5**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino



**Città di Nichelino**

# LE PORZIONI della SALUTE



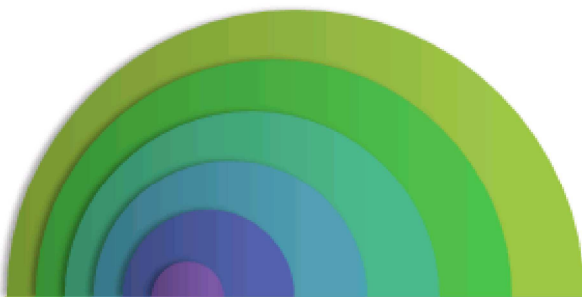
The diagram is a circle divided into four quadrants. Top-left (green): Verdure e ortaggi with a tomato icon. Top-right (grey): CEREALI INTEGRALI with a wheat stalk icon. Bottom-left (pink): FRUTTA with a cluster of grapes icon. Bottom-right (orange): PROTEINE "SALUTARI" with a chicken head icon. A glass of water and an olive branch are also shown around the circle.

## SALUTE IN 10 MOSSE



- 1- Controlla il peso
- 2- Mantieniti attivo
- 3- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- 4- Grassi: scegli la QUALITA' e limita la QUANTITA'
- 5- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti
- 6- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (8-10 bicchieri)
- 7- Il sale? Meglio poco e iodato
- 8- Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata
- 9- Consuma i pasti con calma, almeno in venti minuti
- 10- Varia spesso le tue scelte a tavola, mangia porzioni moderate e non eliminare nessun cibo

Fonte:  
Linee Guida per una sana alimentazione CRA-NUT  
(Centro di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione)



## ...VARIA I SECONDI PIATTI



	<b>carne rossa</b> max 2 volte/sett.
<b>carne bianca</b> max 2 volte/sett.	
	<b>salumi e affettati</b> max 1 volta/sett.
<b>pesce</b> almeno 2 volte/sett.	
	<b>uova</b> 2-4 volte/sett.
<b>formaggi</b> max 3 volte/sett.	
	<b>legumi</b> almeno 2 volte/sett.

## PORZIONI STANDARD DEI PRINCIPALI ALIMENTI



- pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.** 80 g
- pane** 50 g
- insalate a foglia** 80 g
- verdure e ortaggi**, crudi o cotti 200 g
- frutta fresca** 150 g
- frutta secca** in guscio o disidratata 30 g
- carne rossa** (bovina, ovina, suina ed equina) 100 g
- carne bianca** (pollo, tacchino e coniglio) 100 g
- salumi e affettati** 50 g
- pesce fresco o surgelato** 150 g
- pesce conservato** (tonno in scatola, salmone affumicato) 50 g
- uova** 50 g
- formaggio fresco** (ricotta, mozzarella, primosale, linea, tomini) 100 g
- formaggio stagionato o cremoso** (parmigiano, grana, pecorino, fontina, robiola, stracchino) 50 g
- legumi freschi, surgelati o in scatola** 150 g
- legumi secchi** 50 g

### Ricorda:

Le porzioni variano in base all'età, al sesso e all'attività fisica praticata.

Fonte: LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia).