

Piatto per mangiare sano (Fonte: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/>)

Usa il piatto per mangiare sano come guida per creare pasti sani ed equilibrati, serviti al tavolo o confezionati in un cestino per il pranzo.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

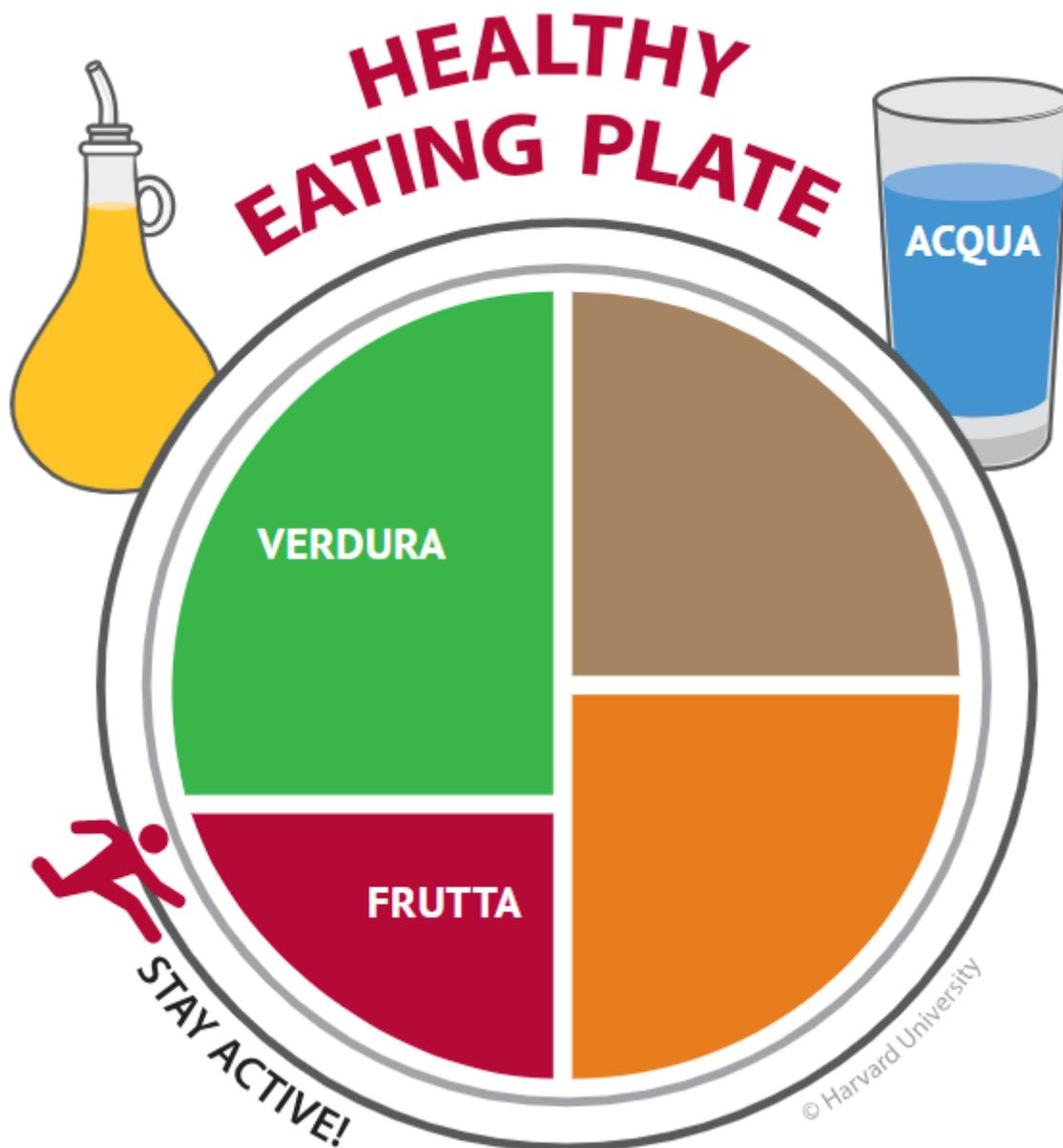
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Clicca su ciascuna sezione dell'immagine interattiva qui sotto per saperne di più.

[ACQUA](#) [VERDURA](#) [FRUTTA](#)



Cerchi una copia stampabile? [Scaricane uno qui](#) e appendilo al frigorifero per fungere da promemoria quotidiano quando pianifichi e prepari i tuoi pasti! [Le traduzioni del Piatto per un'alimentazione sana](#) sono disponibili anche in oltre 25 lingue.

Costruire una dieta sana ed equilibrata

Prepara la maggior parte del tuo pasto [con frutta e verdura](#) - 1/2 del tuo piatto.

Punta al colore e alla varietà e ricorda che le patate non contano come verdure nel piatto di un'alimentazione sana a causa del loro impatto negativo sulla glicemia.

Scegli [i cereali integrali](#): 1/4 del piatto.

I cereali integrali e intatti - grano integrale, orzo, bacche di grano, [quinoa](#), [avena](#), [riso integrale](#) e alimenti a base di essi, come la pasta integrale - hanno un effetto più lieve sulla glicemia e sull'insulina rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri cereali raffinati.

Potere proteico - 1/4 del tuo piatto.

Pesce, pollame, [fagioli](#) e [noci](#) sono tutte fonti proteiche sane e versatili: possono essere mescolati alle insalate e si abbinano bene alle verdure su un piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni lavorate come pancetta e salsiccia.

Oli vegetali sani - con moderazione.

Scegli oli vegetali sani come oliva, colza, soia, mais, girasole, arachidi e altri ed evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans malsani. Ricorda che [a basso contenuto di grassi non significa "sano"](#).

Bevi acqua, caffè o tè.

Salta [le bevande zuccherate](#), limita il [latte](#) e i [latticini](#) a una o due porzioni al giorno e limita il succo a un bicchierino al giorno.

Rimani attivo.

La figura rossa che corre sulla tovaglietta dell'Healthy Eating Plate ci ricorda che rimanere attivi è importante anche nel [controllo del peso](#).

Il messaggio principale del piatto per un'alimentazione sana è quello di concentrarsi sulla qualità della dieta:

- Il [tipo di carboidrati](#) nella dieta è più importante della *quantità di carboidrati* nella dieta, perché alcune fonti di carboidrati, come le verdure (diverse dalle patate), la frutta, i cereali integrali e i fagioli, sono più salutari di altre.
- L'Healthy Eating Plate consiglia inoltre ai consumatori di evitare [le bevande zuccherate](#), una delle principali fonti di calorie, di solito con scarso valore nutrizionale, nella dieta americana.
- Il piatto per un'alimentazione sana incoraggia i consumatori a utilizzare [oli sani](#) e non stabilisce un massimo sulla percentuale di calorie che le persone dovrebbero assumere ogni giorno da fonti sane di grassi. In questo modo, l'Healthy Eating Plate raccomanda l'opposto del messaggio a basso contenuto di grassi promosso per decenni dall'USDA.