



## Un'alimentatzione giusta

Non b'at alimentos totu bonos o totu malos.

Ogni alimentu e ogni màndigu tenet, in cantidade variabile, elementos nutritivos netzessàrios a s'organismu, ma diat pòdere tènnere in mesura diferente fintzas elementos chi faghent dannu (o nde podent fàghere) a sa salute (incuinantes, colorantes, cunservantes o àtera cosa)

Sa prima cosa de fàghere est de evitare de mandigare semper sa matessi cosa.

Pro sighire un'istile alimentare giustu si podet cumintzare ponende in pràtica sa règula de sas 3C:

Dipartimentu de Preventzione

**S.I.A.N**

**Diretore Dot. R. Puggioni**

**U.O. Igiene de sa  
Nutritzione**

**Resp. D.ssa A.M.  
Marrocu**

Su pùblicu si retzit:  
su mèrcuris e sa  
chenàbura  
in s'oràriu 11,00 - 13,00  
o cun apuntamentu  
telefònicu

### **Cando:**

Est mègius a fàghere 4 o 5 pastos a sa die partzidos in custa manera:

Ismurzu (15 - 20% de totu sas calorias)

\*Ismurzu a intro de mangianu (5% de totu sas calorias)

Pràngiu (35 - 40% de totu sas calorias)

\*Merenda (5% de totu sas calorias)

Chena (30 - 35% de totu sas calorias)

\*si podent pònnere paris respetende su summa de sas calorias.

### **Cale:**

Seberare – in manera vària, echilibrada e cun sa frecuèntzia giusta – alimentos chi apartenent a custos grupos:

✂ Tzereales e derivados (pane, pasta, arrosu, trigu moriscu, avena, òrgiu e àteru), patata (finas patata americana o de àtera calidade) e derivados

✂ Fruta e ortalizia

✂ Late e derivados

✂ Petza, pische, legùmenes e oos

✂ Grassos de cundimentu

De norma unu pastu si vèlutat echilibradu si sas calorias las dant sos carboidrados pro su 55-60%, sas proteínas (animales e vegetales) pro su 15%, sos grassos (vegetales e animales) pro su 25-30%.

### **Cantu:**

Tocat a istare atentos a sa cantidade de su chi si papat, (est a nàrrere a sas portziones) e a rinunziare a si nde betare duas bortas. Postu in contu chi sas abitudines e sas influèntzias culturales sunt diferentes meda dae una persone a s'àtera, est difitzile a codificare su cuntzetu de "portzione". Sa portzione leada in contu comente "unidade de mesura pràtica de s'alimentu" est prus o mancu unu tzertu tantu in grammos. Sigomente "a ogru" sas portziones punnant a crèschere in su tempus, si cussigiat de nde controllare su pesu de tantu in tantu. Pro minimare sa possibilidade chi sas portziones potzant "crèschere", si cussigiat de impreare pratos e istèrgios non tantu mannos. Pro sos aspetos pràticos si cussigiat de abbaidare sas portziones istandard e sas frecuèntzias de consumu publicadas dae s'INRAN (Istituto Nazionale Alimentatzione e Nutritzione) in sas linias ghia pro un'alimentatzione italiana sana.

S'abbisòngiu calòricu-nutritzionale mudat dae s'unu a s'àteru cunforme a variàbiles diferentes comente: su èssere mascru o fèmina, s'edade, s'atividade fisica chi si faghent e àteru.

### **Pro nd'ischire de prus:**

Livellos de assunzione de energia racumandados e nutrientes pro sa popolazione italiana (LARN - SINU '96)

Linias ghia pro un'alimentatzione Italiana sana (INRAN ed. 2003)

Piràmide alimentare italiana <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita>

