

## Scopri la Piramide Alimentare Toscana

Mangia sano, buono, toscano



Studi scientifici dimostrano l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, a tutte le età. La **Piramide Alimentare Toscana** propone un modello di alimentazione equilibrata. A ogni livello della piramide sono stati inseriti alcuni prodotti tradizionali toscani. Gli alimenti tipici della nostra regione infatti, oltre a costituire un patrimonio culturale di notevole importanza, sono vari, di elevata qualità e, se acquistati localmente, permettono di ridurre le distanze tra la terra e la tavola con tanti vantaggi, per la salute, per l'ambiente e per il mantenimento della biodiversità. La **Piramide Alimentare Toscana** va letta a partire dal gradino più basso, dove sono presenti gli alimenti da consumare più frequentemente per una corretta alimentazione. Man mano che si sale si trovano alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, devono essere consumati con minor frequenza. In generale, comunque, l'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile cambiare spesso il tipo di alimenti, senza escludere nulla. Insomma, la parola d'ordine è: consumare tutto, ma con moderazione! È poi molto importante ridurre il consumo di sale e di cibi salati. In presenza di situazioni particolari o di patologie, la dieta va sempre personalizzata con il consiglio di un medico o di un dietista.

### 1 FRUTTA e VERDURA

Consumare frutta e verdura più volte al giorno, soprattutto quella fresca dai bei colori vivaci, di stagione e di produzione locale. Cotta o cruda la verdura fa sempre bene. Evitare di cuocerla troppo a lungo. Moderarsi con la frutta zuccherina, come fichi e uva, per l'elevato contenuto calorico.

### 2 CEREALI

Pane, pasta e cereali in chicchi nel menù giornaliero, preferendo i tipi integrali, insieme a zuppe e minestre tradizionali. Olio extravergine d'oliva per condire e cucinare, ma con moderazione per l'alto contenuto in calorie.

### 3 LEGUMI, FRUTTA SECCA e LATTE

Latte e yogurt nella dieta di tutti i giorni, ottimi a colazione o come spuntino. Non abusarne per il contenuto in grassi e zuccheri. I legumi, ricchi di proteine e fibre, sono un'utile alternativa giornaliera alla carne rossa. Un po' di frutta secca in guscio arricchisce la dieta di grassi "buoni".

### 4 PESCE E POLLAME

Nella dieta settimanale non deve mancare il pesce, soprattutto quello azzurro. Fresco o surgelato piuttosto che sott'olio o affumicato. Tra la carne è da preferire quella di polli e tacchini rispetto a quella rossa. Ruspanti meglio che di allevamento.

### 5 FORMAGGIO, UOVA e PATATA

I formaggi sono un'ottima fonte di calcio, ma anche di troppi grassi, calorie e sale. Perciò consumarli saltuariamente. Lo stesso per le uova. Anche la patata da consumare con moderazione, perché ricca in amido e povera in fibre.

### 6 CARNE, SALUMI e DOLCI

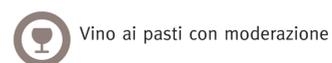
Carne, salumi e dolci vanno trattati come le cose preziose: poche, ma di qualità. Ottimi cibi, ma troppo ricchi in calorie, grassi e zuccheri per entrare nella dieta di tutti i giorni. Perciò carne rossa e salumi solo occasionalmente e dolci solo alle feste, meglio se fatti in casa o artigianali. Le troppo dolci bibite commerciali da consumare ancora più raramente.



Muoversi ogni giorno



Bere tanta acqua



Vino ai pasti con moderazione