

SE VUOI FARE UNO SPUNTINO SALUTARE DOVRESTI EVITARE

- I prodotti con un apporto totale di grassi superiore a 5 g per porzione
- I prodotti contenenti Acidi Grassi di tipo trans (presenti negli Acidi Grassi idrogenati e nelle margarine)
- Prodotti contenenti zuccheri semplici aggiunti (es. sciroppo di glucosio e fruttosio da mais)
- Prodotti ad alto contenuto di Sodio, cioè con Sodio superiore a 0,4 g/100 g
- Prodotti contenenti come additivi nitriti e/o nitrati
- Tutte le bevande con aggiunta di zuccheri semplici e/o dolcificanti, cioè in pratica tutte le bevande dolci



Integrale è meglio

Qui sotto l'etichetta nutrizionale di uno snack
In base ai criteri elencati a sinistra, lo giudichi
uno snack salutare?

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
Valori medi	Per 100 g	Per porzione (35 g)
Valore energetico	347 Kcal	121 kcal
	1458 KJ	510 kJ
Grassi Di cui acidi grassi saturi	14 g 7,8 g	4,9 g 2,7 g
Carboidrati Di cui zuccheri	48,2 g 31 g	16,9 g 10,9 g
Proteine	6 g	2,1 g
Fibra	2,3 g	0,8 g
Sodio	0,13 g	0,046 g

Non sei sicuro? Confronta questa etichetta con quelle di altri snack: il più salutare è quello con meno zuccheri e più fibra, oppure con meno grassi e più fibra oppure con entrambi i requisiti.

Non è difficile... mangiando si impara !

ATS BRIANZA

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Via Novara, 3 - 20832 DESIO
Tel.: 0362 304849
E-mail: progetti.alimentazione@ats-brianza.it



Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza

CONCEDITI UNA PAUSA SALUTARE



Anche lo Snack, inteso come spuntino tra due pasti principali, può essere parte integrante di una alimentazione corretta

Al distributore automatico puoi trovare anche prodotti salutari

Cercali seguendo le nostre indicazioni

COME ORIENTARSI DAVANTI AL DISTRIBUTORE

L'alimentazione è sana quando apporta l'energia di cui il corpo ha bisogno (ne troppa ne poca), quando questa proviene in modo bilanciato da Carboidrati, Grassi e Proteine e quando sono presenti in quantità cibi di origine vegetale, tra cui principalmente frutta e verdura.

Anche tra un pasto principale e l'altro puoi contribuire all'equilibrio della tua dieta.



Se la tua dieta abituale è troppo ricca in Grassi e Calorie, scegli come Snack un alimento che ne è povero: verdura o frutta.

Oppure controbilancia i Grassi non sani che assumi con un po' di Grassi sani che trovi nella frutta oleosa a guscio. Ma potresti anche scegliere un succo o una spremuta senza zuccheri aggiunti.

Se sei consapevole di consumare troppi zuccheri, orientati su uno spuntino che ne ha pochi come la verdura ma anche la frutta oleosa a guscio; in questo caso bevi l'acqua al posto dei succhi o delle bevande dolci.

SE CERCHI L'EQUILIBRIO TRA PIACERE E SALUTE

Scegli prodotti di qualità superiore e con caratteristiche nutrizionali più salutari di altri all'interno della loro categoria

Orientati verso:

- Quelli più semplici, derivati dalla tradizione dolciaria italiana (es. pan di spagna, crostata)
- Quelli che non superano le 150 Kcal per porzione
- Quelli che non superano i 5 g di Grassi per porzione
- Quelli in cui i Grassi sono olio extravergine di oliva oppure oli monoseme
- Quelli che non superano 0,4 g di sodio per porzione
- Quelli a base di farine integrali
- Il cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao

Nel farlo tieni conto della composizione complessiva della tua giornata alimentare per evitare eccessi

Merendine e dolci in genere dovrebbero essere consumati tenendo conto dell'intera giornata alimentare che non dovrebbe comportare un eccesso di calorie, né di zuccheri, né di grassi.

SE PUNTI INNANZITUTTO A FARE UNA SCELTA SALUTARE

Scegli quei prodotti che tutti dovrebbero consumare, anche più volte nella giornata, ad esempio la frutta e la verdura: per loro ogni occasione è buona, anche fuori pasto

- Frutta e verdura fresca o essiccata (senza zuccheri aggiunti)
- Frutta a guscio senza aggiunta di zuccheri e sale (noci, nocciole, mandorle)
- Sempre l'acqua e, senza eccedere, anche i succhi di frutta senza zuccheri aggiunti con almeno il 70% di frutta e le spremute 100% frutta
- Yogurt
- Prodotti da forno come cracker o grissini con poco sale e con olio di oliva extravergine oppure oli monoseme ben identificati. Ancor meglio se integrali



Frutta e Verdura sono sempre salutari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza