

2018

**COSA FARE**

Bilancia i nutrienti e mantieni il peso

Più è meglio

Meno è meglio

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Consigli speciali per persone speciali
3. Più frutta e verdura
4. Più cereali integrali e legumi
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Limita i grassi e scegli quelli migliori
7. Limita zucchero e bevande zuccherate
8. Limita il sale
9. Limita le bevande alcoliche

**COME SCEGLIERE**

Scegli la sicurezza e la sostenibilità

10. Varia spesso le tue scelte a tavola
11. Fare attenzione alle diete e agli integratori
12. Sicurezza del cibo, che dipende anche da noi
13. Scelta di alimenti sostenibili



2003

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

1  
2  
3  
4  
5

Sia a tavola sia in cucina, diminuire la quantità di sale in modo graduale

Evitare di mettere la saliera a tavola e limitare il sale utilizzato per cucinare e per condire

Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita. Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio

Ricordarsi che il sale risveglia il gusto ed è indispensabile in cucina, ma che alcuni cibi non hanno bisogno di sale per essere buoni

Consumare verdure crude o surgelate piuttosto che in scatola

6  
7  
8  
9  
10

Limitare il consumo di alimenti a maggiore contenuto di sale e abituarsi a scegliere le alternative meno salate, leggendo l'etichetta nutrizionale dei prodotti

Anche al ristorante, raccomandarsi che le portate siano poco salate

Fare uso di spezie, erbe aromatiche, succo di limone e aceto per "ingannare" il palato

Bere soltanto acqua per reintegrare i liquidi perduti con l'attività fisica

Avvicinare il più possibile il proprio stile di alimentazione al Modello Mediterraneo che, essendo basato sul consumo di cibi freschi e minimamente trasformati, è naturalmente poco ricco di sale



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine Nazionale Biologi



## I TRE PARADOSSI GLOBALI DEL CIBO

### MORIRE PER FAME O PER OBESITÀ?

**805**  
milioni  
di persone  
soffrono  
la fame



**2,1** miliardi  
di persone  
sono obese o  
in sovrappeso

### NUTRIRE PERSONE, ANIMALI O AUTO?



il **47%**  
della produzione  
mondiale di cereali  
è destinato  
all'alimentazione  
umana



il **40%**  
è destinato  
all'alimentazione  
animale e alla  
produzione di  
biocarburanti

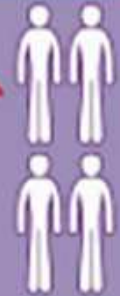


### SPRECARRE CIBO O NUTRIRE CHI HA FAME?



**1,3** miliardi  
di tonnellate  
di cibo vengono  
sprecati  
ogni anno  
nel mondo

**4** volte  
il fabbisogno di cibo  
per nutrire gli **805**  
milioni di persone  
che soffrono la fame



Fonte: Barilla Center for Food & Nutrition



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine  
Nazionale  
Biologi



# Codice europeo contro il cancro

**12**  
regole  
per uno stile  
di vita  
salutare

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>1</b> Non fumare e non fare uso di tabacco.</p> <p><b>2</b> Non fumare in casa e <b>sostieni il divieto di fumo</b> sul lavoro.</p> <p><b>3</b> Mantieni il <b>peso forma</b>.</p> <p><b>4</b> Attività fisica: è importante <b>muoversi tutti i giorni</b>. Limita il tempo che trascorri seduto.</p> <p><b>5</b> Evita <b>lunghe esposizioni al sole</b> e attenzione ai bambini. Usa le <b>protezioni solari</b>. Non utilizzare le lampade solari.</p> <p><b>6</b> Segui una <b>dieta sana</b>: mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.</p> | <p>Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è <b>meglio non bere alcol</b>.</p> <p>Sul luogo di lavoro, <b>proteggiti</b> dall'esposizione ad <b>agenti cancerogeni</b>.</p> <p>In casa <b>proteggiti</b> da possibili alti livelli di <b>radiazioni radon</b>.</p> <p><b>Allatta al seno</b> fino al 6° mese. <b>Limita</b> l'uso della <b>terapia ormonale sostitutiva (HRT)</b> in quanto aumenta il rischio di cancro.</p> <p><b>Assicurati che tuo figlio sia vaccinato</b> per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).</p> <p><b>Aderisci ai programmi di screening</b> per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).</p> | <p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>11</b></p> <p><b>12</b></p> |
|--|--|--|

www.legatumori.mi.it



Lega Tumori LILT Milano



info: 328 8978236

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine Nazionale Biologi

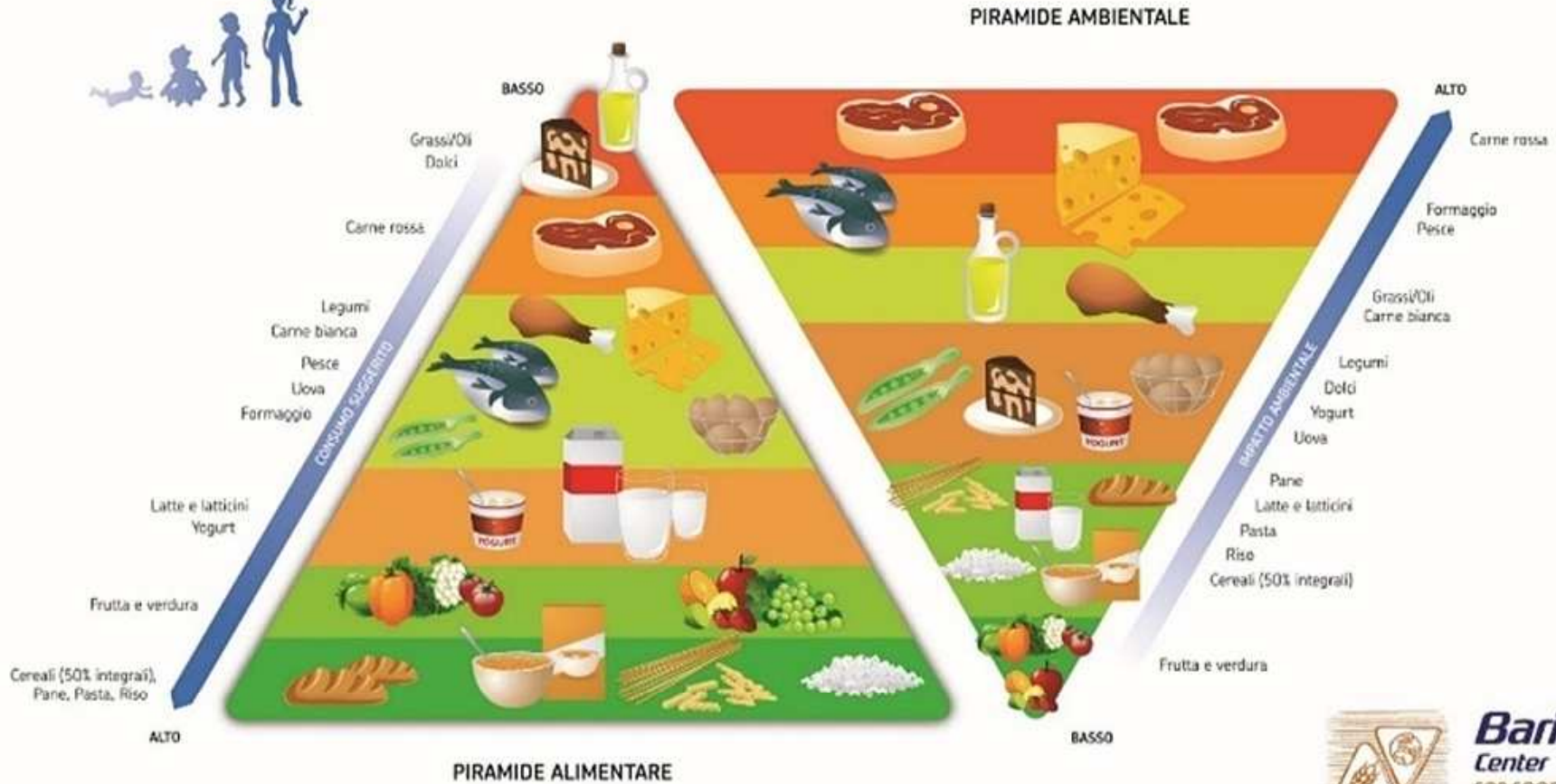


Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina



Gianluca Tiberino

LA DOPPIA PIRAMIDE PER CHI CRESCE



**Barilla**  
Center  
FOR FOOD  
& NUTRITION  
© BCFN 2011



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine Nazionale  
Biologi





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine Nazionale Biologi



N°	10 REGOLE PER MANGIARE SOSTENIBILE
1	PRODOTTI LOCALI
2	PRODOTTI DI STAGIONE
3	PRODOTTI BIOLOGICI
4	RIDURRE LA CARNE
5	SCEGLI IL PESCE
6	MENO SPRECO → NON BUTTARE CIBO
7	MENO SPRECO → ATTENZIONE AI FORNELLI
8	NO AI CIBI ELABORATI
9	NO AI CIBI PIENI DI IMBALLAGGI
10	UTILIZZARE ACQUA DI RUBINETTO