



Mangia meglio. Stai meglio.

La tua guida agli alimenti ricchi di nutrienti.

L'ideale sarebbe che la tua dieta includesse in modo equilibrato proteine, fibre, carboidrati, vitamine, minerali, grassi sani e acqua. Questi nutrienti aiutano a regolare l'umore, favoriscono la lucidità mentale, aumentano l'energia, rafforzano i muscoli, supportano il sistema immunitario e promuovono la vitalità generale.

Ognuno ha un ruolo

- **Le Proteine** aiutano il cervello a produrre le sostanze chimiche (neurotrasmettitori) che utilizza per regolare pensieri, umore ed emozioni.
- **I Grassi omega-3** presenti nei pesci grassi come il salmone supportano la struttura e la funzionalità cerebrale. Anche altri grassi sani provenienti da avocado, noci e semi sono benefici.
- **I Carboidrati** vengono trasformati in glucosio (un tipo di zucchero) che viaggia attraverso il sangue per nutrire il cervello e altri organi vitali.
- **Il Sodio** aiuta i muscoli a contrarsi e rilassarsi, supporta la funzionalità del sistema nervoso e mantiene l'equilibrio dei fluidi.
- **Le Fibre** favoriscono la digestione favorendo la regolarità intestinale, mentre gli alimenti probiotici come yogurt, crauti, tempeh e kimchi favoriscono la salute intestinale in un modo diverso.
- **L'Acqua** ci mantiene idratati in modo che il cervello, i muscoli e gli altri organi possano funzionare al meglio.

Questi sono solo alcuni esempi di come una dieta varia e ricca di nutrienti supporti la tua funzionalità corporea e la salute generale. Le giuste quantità di ciascun elemento dipendono dalla salute, dallo stile di vita e dalla propria storia clinica.



Guida facile per un'alimentazione più sana

Per molte persone, 3 semplici linee guida possono rendere più facile mangiare in modo più sano.

Mangia più:	Mangia con moderazione:	Mangia meno:
<ul style="list-style-type: none">• Frutta e verdura• Cereali integrali (pane, riso integrale, quinoa)• Legumi (lenticchie, ceci, soia e fagioli rossi, neri o borlotti)• Pesce e frutti di mare• Grassi insaturi provenienti da pesce azzurro (salmone, sgombro, sardine), avocado, noci, semi e olio d'oliva	<ul style="list-style-type: none">• Carne rossa (manzo, maiale, agnello, capra e cervo)	<ul style="list-style-type: none">• Zuccheri raffinati (canna, barbabietola, cocco, palma e mais)• Alimenti trasformati, soprattutto quelli ricchi di grassi saturi, sale e zucchero, come ad esempio zuppe istantanee e in scatola preconfezionate, salumi, salsicce, snack e cereali per la colazione

Puoi usare ingredienti freschi, congelati, secchi o in scatola: basta scegliere opzioni di alimenti trasformati al minimo e con pochi additivi o conservanti.

Guida a ricette più sane

Vuoi aggiungere più nutrienti ai tuoi pasti già deliziosi? Prova ad apportare piccole modifiche alle tue ricette utilizzando la tabella sottostante come punto di partenza.

Se la tua ricetta richiede:	Sostituisci con:
Pangrattato secco	Fiocchi d'avena, farina di semi di lino o di mandorle
Burro, margarina o grasso vegetale nei prodotti da forno	Salsa di mele, banane schiacciate o purea di prugne, zucca, cavolfiore, zucchine, avocado o burro di noci
Burro, margarina, grasso vegetale od olio come sostanza antiaderente	Spray da cucina antiaderente od oli insaturi come quello di oliva o di avocado
Carne, pesce, verdure in scatola e zuppe	Versioni a basso contenuto di sodio o a ridotto contenuto di sodio di
Panna	Latte half-and-half (latte e panna) senza grassi o latte condensato oppure ½ della quantità richiesta di yogurt magro bianco o ricotta non salata, latte di cocco
Formaggio cremoso, intero	Formaggio cremoso magro o senza grassi, formaggio Neufchatel, ricotta frullata o tofu
Panna acida	Yogurt senza grassi
Uova	2 albumi o ¼ di tazza di sostituto dell'uovo per ogni uovo intero
Farina multiuso (semplice) per prodotti da forno	Farina integrale per metà, oppure farina di mandorle, banana, ceci, cocco, canapa, miglio, avena, quinoa o segale
Carne macinata di manzo o di maiale	Carne macinata di manzo o maiale magra o extra magra, oppure pollame o pesce macinati, oppure tofu o tempeh sbriciolati (sodi)
Maionese	Maionese o yogurt greco a ridotto contenuto calorico e di grassi, oppure avocado o hummus
Carne in zuppe, stufati, casseroles e piatti unici al forno	Verdure, legumi, tofu, tempeh
Latte condensato	Latte scremato condensato
Latte intero	Latte parzialmente scremato o senza grassi
Pasta o tagliatelle di farina bianca	Pasta o tagliatelle integrali o a base di legumi/fagioli
Riso bianco	Riso integrale, grano bulgur, orzo, quinoa, miglio, sorgo, teff, riso nero o rosso o cavolfiore ridotto in riso

Anche piccoli cambiamenti possono fare la differenza nel tempo. Se hai bisogno di idee per ricette, prova a cercare online opzioni approvate da un dietista o chiedi aiuto al medico.

Utilizza le conoscenze acquisite e la tabella delle sostituzioni per preparare una versione più sana del tuo piatto preferito. Scambia o condividi le ricette con un amico o un collega per dare il via al tuo percorso verso uno stile di vita più sano.

Ricetta

Ingredienti

Indicazioni

Fonti

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23 set 2024.
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2 ago 2023.
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 17 gen 2023.
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

