



ESTATE e ALIMENTAZIONE

a cura dei Dietisti USL Umbria 1



Alcuni... caldi... consigli nutrizionali per l'estate

- Asseconda il senso di sete! Puoi bere anche tisane o acqua aromatizzata con pezzetti di anguria, pesca oppure limone, zenzero, menta e cetrioli
- Fai pasti freschi e leggeri, evitando cibi elaborati e ricchi in grassi. Puoi optare per del farro freddo o insalate di legumi da abbinare a del pane per un piatto unico!
- Prepara piatti con fantasia, inserendo frutta e verdura di più colori, per aumentare l'apporto di sostanze benefiche come vitamine e antiossidanti
- Attenzione alle modalità di conservazione, per una maggior sicurezza degli alimenti. In estate porta con te una borsa termica quando vai a fare la spesa, e riponi in frigo gli alimenti cucinati appena possibile per evitare che si deteriorino



Alcuni... caldi... consigli nutrizionali per l'estate

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

1. Bere molti liquidi! Bere molta acqua e mangiare frutta fresca sono comportamenti essenziali per contrastare gli effetti del caldo. E' importante bere anche se non si sente lo stimolo della sete.

In genere si consiglia 1,5-2 litri di acqua al giorno (circa 6-8 bicchieri). Vanno bene anche tè, tisane, orzo, magari bevuti freschi (mai freddi) ma senza eccedere nell'aggiunta di zucchero.

Un'altra idea è preparare delle acque aromatizzate aggiungendo all'acqua della frutta fresca, verdura o erbe aromatiche come pezzetti di anguria, lamponi, limone, cetriolo o delle foglie di menta. Si può provare anche abbinamenti più particolari come basilico e spicchi di pesca, limone e zenzero!

Mai evitare di bere per paura di sudare maggiormente: sudare è fondamentale per garantire una corretta regolazione della temperatura corporea.

Inoltre l'acqua non apporta calorie e non fa ingrassare.

In alcune condizioni patologiche l'introito di liquidi deve essere controllato ed è necessario consultare il proprio medico prima di aumentare l'apporto di liquidi.

2. Il nostro organismo assimila anche l'acqua contenuta negli alimenti, quindi, soprattutto in estate preferiamo cibi ricchi di liquidi come frutta, verdura, yogurt rispetto a cibi asciutti e secchi.

Un ottimo spuntino è con frutta fresca oppure yogurt senza zuccheri in cui aggiungere frutta fresca. Anche un gelato oppure un frullato possono essere ottime alternative.

3. Fare pasti leggeri: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro.

Evitare quindi piatti elaborati e ricchi di grassi che hanno tempi di digestione lenti.

Ottimi i primi piatti conditi in modo semplice e con olio extravergine di oliva aggiunto quando possibile al crudo. Le verdure estive sono ottimi condimenti per i primi piatti, da gustare anche freddi. Non dimenticare il minestrone da mangiare freddo / tiepido perché le verdure sono tutte di

stagione. E i primi freddi come insalata di farro o di riso.

Tra i secondi piatti non dimentichiamoci dei legumi, ricchi di fibre e con pochi grassi! Un'idea è provare i legumi nelle insalate fresche come ceci, rucola, pomodorini oppure ceci, gamberetti e pomodori oppure fagioli e tonno. Da abbinare a del pane o delle patate per un piatto unico!

4. Preparare piatti con fantasia, inserendo ingredienti diversi anche nei colori

Scegliere frutta e verdura dai colori diversi, per aumentare l'apporto di sostanze benefiche ed antiossidanti, come vitamine e poli-fenoli. Possiamo abbinare anche più tipi di verdura e di frutta all'interno dello stesso pasto.

Un piatto unico potrebbe essere un'insalata di farro con pomodorini gialli e rossi, formaggio fresco a cubetti e noci a pezzetti.

5. Rispettare le modalità di conservazione, per una maggior sicurezza degli alimenti.

È importante mantenere ad adeguate temperature gli alimenti per evitarne il deterioramento. Perciò quando si acquistano al supermercato cibi refrigerati o congelati è bene metterli in una borsa termica in modo da non interrompere la catena del freddo.

Mai lasciare fuori dal frigo per molto tempo le pietanze cotte e, soprattutto, senza coperchio. Riporre in frigo gli alimenti cucinati appena possibile per una maggior sicurezza.

6. Alcune idee per un sano pic-nic estivo!

Scegliere cibi che non si deteriorino facilmente o si sciolgano al caldo.

Ottime scelte sono delle verdure crude come cetrioli, carote e peperoni tagliate a pinzimonio o verdure grigliate da abbinare ad un'insalata di farro, riso o pasta. Come secondo piatto si può optare per dei legumi o un formaggio stagionato, meno deperibile di quello fresco. E per dessert della frutta fresca tagliata a pezzetti in precedenza o da mangiare intera!

BIBLIOGRAFIA:

- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE 2018- CREA
- <https://smartfood.ieo.it/> Come inserire i legumi nella dieta?
- "E...state OK con la nutrizione" Decalogo alimentazione estate, Ministero della Salute 2012
- <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/> Dieci Consigli Utili