

CORRETTO APPORTO CALORICO NEI CINQUE PASTI GIORNALIERI



Ministero della Salute



World Health
Organization

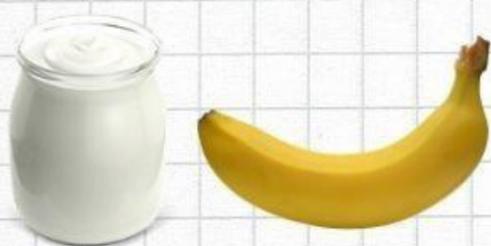
www.salute.gov.it

Cosa mangiare ogni giorno

..... Checklist ✓

ALIMENTO		PORZIONI
Acqua		5 bicchieri
Frutta Fresca		3 frutti
Frutti di Bosco		1 porzione
Frutta secca		1 porzione
Verdure a foglia verde		2 porzioni
Verdure crocifere		1 porzione
Altri ortaggi		2 porzioni
Semi di lino		1 cucchiaino
Cereali integrali		3 porzioni
Legumi		3 porzioni
Erbe e spezie		1 cucchiaino
Esercizio fisico		1 ora

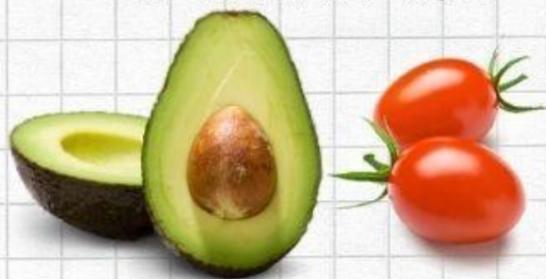
6 COMBINAZIONI DI ALIMENTI da Mangiare ogni Giorno



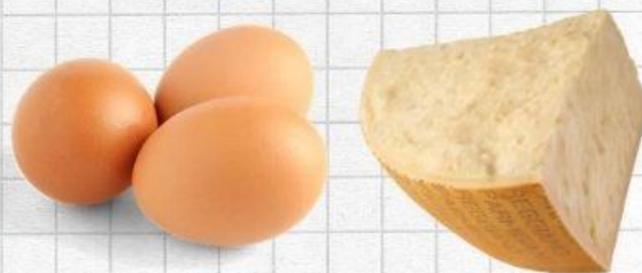
YOGURT GRECO E BANANE
Proteine e Potassio



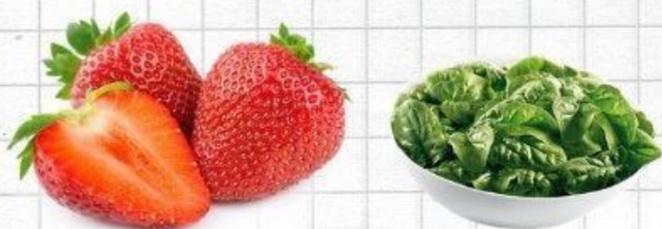
CAROTE E CECI
Carboidrati e Proteine



AVOCADO E POMODORI
Grassi e Licopene



UOVA E PARMIGIANO
Vitamina D e Calcio



FRAGOLE E SPINACI
Vitamina C e Ferro



LATTUGA E OLIO EVO
Vitamina K e Grassi

A quanto corrisponde una porzione di frutta e verdura?



anche la frutta e la verdura trasformate sono buone scelte





**UN PIZZICO
DI SALUTE PER TUTTI?**

SÌ

**UN PIZZICO
DI SALE
IODATO!**

**Lo iodio aiuta a prevenire
molti disturbi della tiroide
ed è fondamentale per la crescita
dei bambini.**



Ministero della Salute

**Ricorda che il sale va usato con moderazione
e che molti prodotti alimentari lo contengono già**

Piramide Alimentare Mediterranea

Guida per la popolazione adulta





Ministero della Salute

Poco sale e solo iodato!



› Lo iodio

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce lo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale e l'accrescimento corporeo. Regola il metabolismo basale. L'acutezza mentale, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. L'organismo, normalmente, ne contiene dai 20 ai 50 mg.

› Come viene assorbito

Lo iodio viene assorbito dalla pelle e nel tratto gastro-intestinale e viene trasportato, per via ematica, alla tiroide che ne trattiene circa il 30%. La parte restante viene assorbita dai reni ed eliminata, prevalentemente, con le urine.



› Dove si trova

Tutti i tipi di fauna e vegetazione marina assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale. Infatti, lo ritroviamo nel pesce e nelle alghe. Ulteriori fonti sono l'aglio, i fagioli, i semi di sesamo, i fagioli di soia, gli spinaci, le bietole, le zucchine bianche e le cime di rapa. In misura minore si trova nelle uova, nei prodotti lattiero-caseari, nei cereali e nella carne.

› Cos'è la iodoprofilassi

La quantità assunta con gli alimenti non è sempre sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero. La iodoprofilassi consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurarne la giusta quantità giornaliera. Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.

› Chi può usare il sale iodato

Tutti possono usare il sale iodato. La quantità di iodio che si assume con il sale è fisiologica. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.

› Dosi consigliate

Il sale iodato va utilizzato come il normale sale da cucina, per un massimo di 5gr al giorno. L'assunzione giornaliera di iodio consigliata è di 150 microgrammi per gli adulti, 175 microgrammi per le donne incinte e 200 microgrammi per le donne che allattano. Ricordare sempre che mangiare molto salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.



› Che caratteristiche ha e come si conserva

Il sale iodato è bianco e non altera il gusto degli alimenti. Si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità proprio come il comune sale da cucina.



› Come si individua all'interno del punto vendita

Tutti i punti vendita devono esporre sugli scaffali con sale iodato la locandina informativa del Ministero della Salute. Inoltre, possono comparire i loghi approvati dal Ministero sulle confezioni del sale iodato e dei prodotti che lo contengono come ingrediente.

› Dove si acquista

Per legge il sale iodato deve essere disponibile in tutti i punti vendita di generi alimentari.

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO). A tal fine il Ministero della Salute ha promosso la legge n. 55 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

Marzo 2021

 www.salute.gov.it

per una sana alimentazione

