



IL BARACCHINO

PERFETTO

LA SALUTE A PORTATA DI PRANZO





Cosa mangi oggi al lavoro? Sarai in grado di prepararti un pasto sano, equilibrato e leggero?

Questa guida vuole aiutarti a preparare il “baracchino perfetto”.

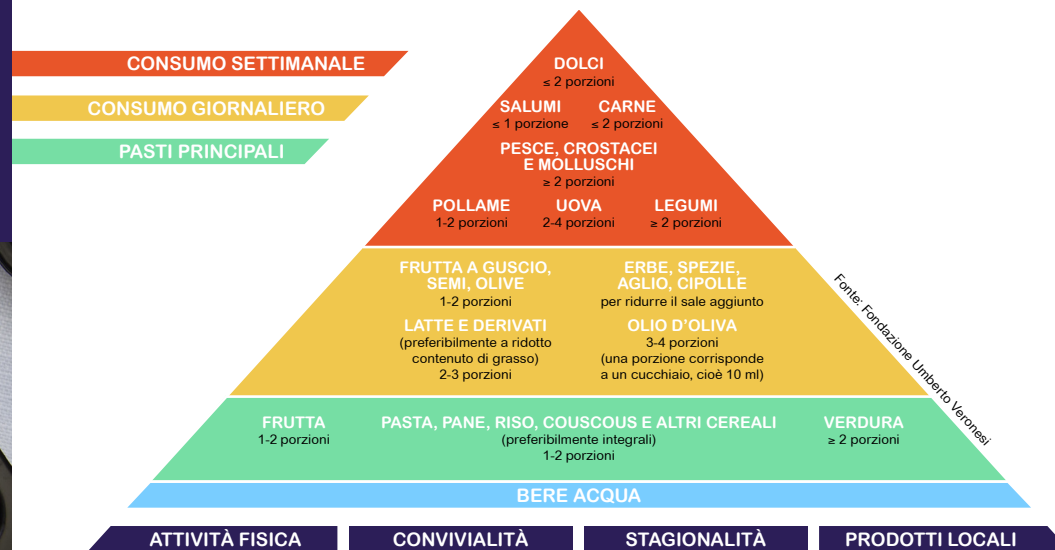


Le basi della corretta alimentazione

La **Piramide alimentare** è uno schema che riassume i principi della **Dieta mediterranea**, un regime alimentare basato sugli alimenti tipicamente consumati nei paesi del Mediterraneo. Il modello prevede un maggiore consumo degli alimenti alla base della piramide (cereali integrali, verdura, frutta, olio di oliva e legumi) e uno minore man mano che ci si avvicina all'apice.

Diversi studi mostrano che la Dieta mediterranea migliora la salute prevenendo la comparsa di malattie cardiovascolari, diabete e tumori. Inoltre ha un basso impatto ambientale e aiuta a preservare la biodiversità. Dunque, fa bene a te e fa bene anche all'ambiente!

Più che una dieta è un vero e proprio **stile di vita**: le fondamenta della Piramide infatti sono rappresentate da convivialità, attività fisica e consumo di prodotti locali e di stagione.



Come applicare a tavola i principi della Dieta Mediterranea? Ci pensa

IL PIATTO SANO

creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Il "Piatto Sano" è adattabile a ogni persona in base alle esigenze e ai fabbisogni energetici che dipendono da vari fattori individuali: stile di vita, attività lavorativa, attività fisica, sesso, età, statura, massa corporea e stato di salute.

VERDURA E FRUTTA

dovrebbero rappresentare metà del piatto sano

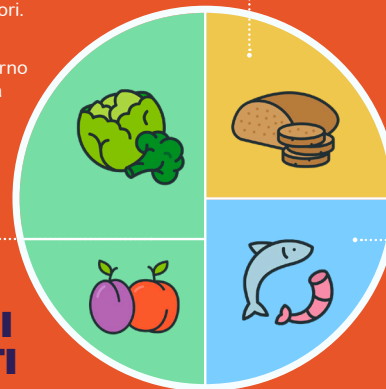
Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

VERDURA

Non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.

FRUTTA

Da consumare ai pasti o come spuntino.



GRASSI BUONI E CONDIMENTI

necessari per bilanciare il pasto

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Condimento principe del piatto sano. Oli di semi, solo spremuti a freddo.

FRUTTA SECCA A GUSCIO

Per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.

SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

possibilmente a ogni pasto

CEREALI IN CHICCO

Come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.

PANE E PASTA

Meglio se integrali.

FONTI DI PROTEINE

La varietà è fondamentale

LEGUMI

3-5 volte a settimana.

PESCE

3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.

UOVA

1-4 volte a settimana.

FORMAGGI

1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.

CARNE

0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.

LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA

1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.



ACQUA

fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (bibite, succhi di frutta, tè freddo ecc...).

Ogni giorno puoi creare il tuo Piatto Sano da consumare al lavoro.

Segui questi consigli pratici e mettili alla prova!

IL DECALOGO DEL BARACCHINO PERFETTO

1

Componi il tuo pranzo con una porzione di **PROTEINE**, una di **CARBOIDRATI** e una di **VERDURE**: per le porzioni riferisciti a quelle del Piatto Sano*.

2

Considera una corretta alimentazione come un insieme di **QUALITÀ, QUANTITÀ** e **VARIETÀ** degli alimenti: varia per quanto possibile le pietanze, così da fornire al tuo organismo i nutrienti necessari.

4

Rendi il tuo pasto bello da vedere sfruttando i **COLORI DEGLI ALIMENTI**: ti sentirai più sazio e più soddisfatto.

Presta attenzione a **SALSE, SUGHI** e **CONDIMENTI**: possono contenere molti grassi e zuccheri aggiunti. Prediligi un semplice cucchiaino di olio extra vergine d'oliva a crudo.

5

Chiediti quanta fame hai. Le **PORZIONI** possono variare di giorno in giorno: quando ti alleni hai bisogno di più energia.

3

6

Fai attenzione agli **ZUCCHERI NASCOSTI**: gli yogurt alla frutta contengono circa gli stessi zuccheri di un frutto, senza averne i benefici.

Utilizza i **CIBI AVANZATI** dalla cena e riadattali aggiungendo uno o due ingredienti: un filetto di tonno al forno può diventare una base per un'ottima pasta con tonno e pomodorini.

7

8

In caso di lavoro sedentario, scegli **PIATTI POCO ELABORATI** e conditi in modo semplice, così da evitare calorie in più.

9

MASTICA LENTAMENTE e assapora ogni boccone, il pasto non dovrebbe durare meno di 20 minuti.

10

10

Conserva in ufficio i tuoi **CONDIMENTI**: aggiungerli **A CRUDO** regala più sapore ai tuoi piatti.

*Ricorda che i consigli qui riportati non sostituiscono il parere delle figure professionali che possono elaborare diete e consigli alimentari personalizzati: il Medico Dietologo, il Dietista e il Biologo Nutrizionista. Rivolgiti a loro se hai dei dubbi!

IL PRANZO PERFETTO AL BAR/RISTORANTE

Se non hai tempo di preparare il baracchino, scegli tra queste opzioni per una pausa pranzo bilanciata:



PIATTO TRIS

Composto da primo, secondo, contorno (a esempio pasta o altri cereali con carne/pesce/legumi seguito da verdure, crude o cotte).



SECONDO PIATTO

Fonte di proteine animali o vegetali + pane + verdura.



INSALATONA

Scegli un'insalata mista e una fonte di proteine come uova, carne, pesce, legumi o formaggio e chiedi i condimenti a parte.



PANINO

Ogni tanto il panino (preferibilmente integrale) può essere una buona idea per una pausa pranzo: meglio privo di salse e condimenti troppo calorici. Sceglilo completo di verdure e con una fonte proteica (tra affettato magro, uova, burger vegetali o di pesce e carne magra). Se vuoi, consumalo insieme a un'insalata.

Ricorda questi consigli utili per un sano stile di vita:



EVITA DI PRANZARE AL PC O MENTRE LAVORI,
dedica il giusto tempo al tuo pranzo.



USA LE SCALE E FAI UNA PASSEGGIATA
per mantenerti più attivo.



BEVI ALMENO 1 LITRO E MEZZO D'ACQUA AL GIORNO
includi tisane e tè non zuccherati.



NON CONSUMARE PORZIONI ABBONDANTI,
presta attenzione alla quantità di cibo con cui
componi i piatti.



CONSERVA AL LAVORO DELLA FRUTTA
da consumare come spuntino.

IL BARACCHINO DEVE ESSERE ANCHE SICURO!

Fai attenzione a come e dove lo conservi.

Hai già una borsa frigo per il tuo baracchino?

Per evitare la proliferazione di “batteri cattivi” e potenzialmente pericolosi, bisogna trasportare il pasto in una borsa frigo e conservarlo a temperatura di refrigerazione una volta arrivati al lavoro.

Non lasciare quindi gli alimenti a temperatura ambiente.

Anche il contenitore è importante: accertati che sia idoneo per il contatto con gli alimenti (simbolo di forchetta e bicchiere o scritta “per alimenti”).

In commercio esistono contenitori in plastica di diverse dimensioni e materiali: solo alcuni sono adatti a essere usati in microonde (simbolo con le tre onde stilizzate).

Alcuni contenitori in plastica per microonde possono essere scaldati con il tappo, altri senza. Sono adatti anche i contenitori in vetro e in ceramica (ad eccezione di alcune ceramiche decorate).

Ricorda che non vanno usate nel microonde le vaschette di metallo, alluminio, la carta stagnola e il cristallo, perchè potrebbero surriscaldarsi, deformarsi o rilasciare sostanze nocive.



IDEE PER UN MENÙ SETTIMANALE DI PRANZI AL LAVORO.

LUNEDÌ



Pollo al curry, fagiolini in insalata con aceto balsamico e pane con lievito madre.

Le spezie sono un ottimo condimento per limitare il sale (utile in caso di ipertensione) e conferiscono un maggiore senso di sazietà. Da limitare però in caso di reflusso gastroesofageo.

MARTEDÌ



Mix di cereali (avena, farro, riso integrale) con legumi e verdure.

Abbinando i cereali ai legumi si ottiene uno spettro completo di aminoacidi, che compongono le proteine.

MERCOLEDÌ



Insalata di finocchi, arance, olive taggiasche e crostini di pane fatti in casa, con alici gratinate.

È raccomandato consumare il pesce almeno 3-4 volte settimana, specialmente pesci di piccola taglia poiché accumulano meno metalli pesanti.

GIOVEDÌ



Spaghetti con pomodorini, basilico, grana padano e verdure grigliate.

Si alla pasta nella dieta: lo sai che la pasta al dente fa aumentare meno la glicemia rispetto alla pasta molto cotta?

VENERDÌ



Hummus di ceci fatto in casa con polpo grigliato, pane arabo, pomodori secchi e zucchine in carpione.

Lo sai che basta togliere la buccia ai legumi per renderli più digeribili? Prova a passarli al passaverdure e crea così un'ottima crema.

PER UNA MERENDA SANA E GUSTOSA

TORTA DI FAGIOLI SENZA FARINA, SENZA BURRO E LATTOSIO

Ingredienti:

- 370 g di fagioli cannellini già lessati
- 30 g di cacao amaro
- 3 uova
- 100 g di zucchero di canna integrale
- il succo e la scorza di un'arancia non trattata
- 12 g di lievito per dolci
- gocce di cioccolato fondente e zucchero a velo per decorare



Procedimento:

Con l'aiuto di un colino sciacquate molto bene in acqua fredda i fagioli cannellini già cotti e quindi frullateli con lo zucchero, le uova, il succo e la scorza d'arancia grattugiata fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Quindi aggiungete gradatamente il cacao amaro setacciato con il lievito e amalgamate bene il composto fino a che sia ben omogeneo.

Rivestite una teglia con carta da forno (la mia era una teglia quadrata da 18 cm), versatevi il composto ottenuto all'interno livellandone bene la superficie con l'aiuto di una spatola. Cospargete la superficie con gocce di cioccolato fondente prima di infornare a 180°C per 35-40 minuti. Per verificare la cottura fate comunque sempre la prova stecchino, che dovrà risultare asciutto.

Dopo aver lasciato raffreddare la torta, l'ho tagliata a quadrotti ottenendo dei brownies, ottimi come dolcino a fine pasto, come merenda da dare ai bambini a scuola o semplicemente da gustare spolverizzandoli con un pochino di zucchero a velo. Questa torta resta molto morbida, ma non cresce molto, ragione per cui consiglio di utilizzare una teglia non molto larga, al massimo 24 cm, se ne usate una rotonda, in alternativa conviene raddoppiare le dosi.

Realizzato nell'ambito del Progetto del Ministero della Salute IZSPLV 03/18 RC "Nuove abitudini alimentari: rischio microbiologico, chimico e profilo nutrizionale di alimenti ready-to-eat e dei pasti a libero servizio"

A cura di:

Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte Liguria e Valle d'Aosta SC Sicurezza e Qualità degli Alimenti

Università degli Studi di Torino Dipartimento di Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche

ASL Città di Torino SC Nutrizione Clinica

