

## L'alimentazione di tutti i giorni

### Preferire\*

#### Cereali, patate e legumi

3 porzioni al giorno (preferibilmente di cereali integrali), o a seconda dell'attività fisica, (una porzione = 75-125g di pane / 45-75g di pasta, riso o altri cereali / 60-100 g di legumi (peso secco) o 180-300 g di patate).

#### Frutta e verdura

5 porzioni di vari colori ogni giorno, di cui 3 di verdura e 2 di frutta (una porzione = 120 g)

#### Alimenti proteici

3 porzioni di latticini (ad es. latte<sup>1</sup>, yogurt, formaggio) e 1 porzione di un altro alimento ricco di proteine (ad es. uova, pollo, pesce, tofu, ecc.) ogni giorno. <sup>1</sup>*Il latte può essere sostituito da una bevanda vegetale a base di soia arricchita di calcio.*

#### Grassi

da 2 a 3 cucchiaini al giorno (preferibilmente olio d'oliva), di cui almeno la metà di olio di colza + 1 manciata di noci o semi non salati + 1 cucchiaino di burro, panna, ecc. al giorno. Evitare la frittura e preferire una cottura delicata. Se la temperatura è elevata, utilizzate olio raffinato. Se fuma, buttatelo.

#### Bevande

1-2 litri di bevande non zuccherate al giorno. Preferire l'acqua.



Queste quantità sono indicative e possono essere modificate in base all'appetito e all'attività fisica.

## Limitare\*

- Bevande zuccherate, bibite e succhi di frutta
- «Fast food» o pasti pronti, vaschette e scatolette preparate/trasformate/industriali
- Carne rossa e salumi (sono sufficienti 2-3 porzioni di carne a settimana, compresi pollame e salumi)
- Dolci, cibi fritti e snack salati

## Evitare\*

- Alcol. Se beve alcolici, si limiti a un bicchiere standard al giorno per le donne e a 2 per gli uomini. Un bicchiere standard contiene 10-12 g di alcol puro: 1 bicchiere standard = 3 dl di birra o sidro normale = 1 dl di vino = 1 aperitivo (4 cl) = 1 brandy (3 cl)
- Integratori alimentari senza il parere dell'oncologo - Anche gli integratori naturali possono interagire o ridurre l'efficacia del trattamento.
- Tabacco (sigarette, pipe, tabacco da masticare, snus, ecc.) e fumo passivo

## Per la quantità nel piatto\*



«Il **pasto ottimale**» de la Società Svizzera di Nutrizione

Applicazione mobile :

«**myswissfoodpyramid**» (diario alimentare che consente raccomandazioni personalizzate)

\*Secondo la Società Svizzera di Nutrizione