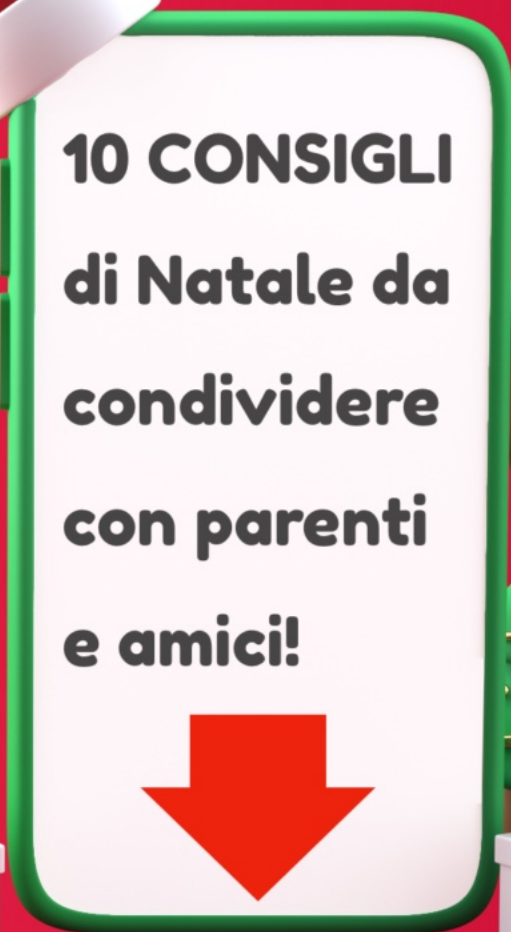


Nutrizione Sana

I consigli del dott. Bruno

www.nutrizione sana.it




**10 CONSIGLI
di Natale da
condividere
con parenti
e amici!**





Calorie Vuote






1



Si parla di calorie vuote quando ci si riferisce agli alimenti che forniscono solo energia e un bassissimo o nullo valore nutritivo. Ad esempio sono inclusi i dolci con troppi zuccheri (caramelle), le bevande alcoliche, la pasticceria molto raffinata, chips, fritti industriali, merendine ecc. Lo svantaggio nel consumare abitualmente questo tipo di alimenti è quello di:

- avere un alto apporto calorico (che rischia di essere direttamente convertito in grassi) senza fornire un apporto nutritivo adeguato;
- creare dipendenza dall'alimento consumato senza riuscire a raggiungere un senso di sazietà;


Il consumo di questi alimenti ovviamente non è vietato ma va limitato e abbinato all'interno di una dieta ricca di alimenti nutritivamente validi.



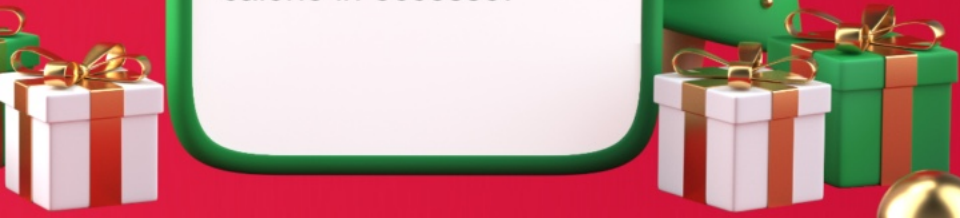




Dopo il "cenone"

2




In seguito a pranzi e cene abbondanti durante il periodo natalizio ti consiglio di limitare le porzioni, senza però saltare i pasti abituali come colazione, pranzo e cena per evitare dannosi sbalzi glicemici che potrebbero portarti ad ulteriori abbuffate. Piuttosto è consigliabile fare lunghe e ripetute passeggiate in modo da riattivare il metabolismo e bruciare più in fretta le calorie in eccesso.



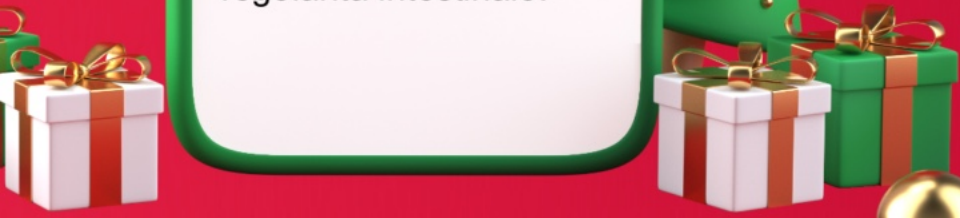




La frutta

3




La frutta è costituita principalmente da acqua, zuccheri semplici e fibre. Inoltre la frutta fornisce gran parte delle vitamine di cui hai bisogno. Ti consiglio di consumarla almeno due volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti principali come spuntino in abbinamento ad un alimento proteico. La frutta di stagione è ottima per mantenere una corretta idratazione e una regolarità intestinale.








La colazione

4




La colazione costituisce il pasto più importante della giornata. Ogni mattina il tuo organismo ha bisogno di zuccheri semplici e complessi per fornirti lo sprint necessario per affrontare la giornata e delle proteine necessarie alla crescita, funzionalità e rigenerazione dei tuoi organi e tessuti durante la giornata.








Per festeggiare...

5







Non demonizzare i dolci in generale, possono essere assunti di tanto in tanto preferibilmente a colazione o durante gli spuntini in porzioni adeguate. Meglio dolce fatto in casa con ingredienti genuini piuttosto che consumare dolci industriali che spesso contengono grassi vegetali idrogenati e molte più calorie vuote. Il tuo organismo, se hai un metabolismo efficiente, è facilmente in grado di smaltire rapidamente anche il dolcetto in più durante le feste.





La frutta secca

6









Abbinare la frutta fresca a quella secca è un'accoppiata vincente (ad esempio mandorle ed ananas) perché costituisce un pasto dai valori nutritivi completi e bilanciati. Inoltre la frutta secca è molto calorica ma ha il pregio di contenere grassi insaturi, fibre e vitamine che contribuiscono alla salute del sistema cardiovascolare. Ti sconsiglio di inserirla all'interno di un pasto già sostanzioso, ma è ottima come spuntino.



Cotechino con lenticchie

7









Abbinare un insaccato costituito fino all'80% da grassi e fino al 30% di proteine con un legume che anch'esso ha un elevato valore proteico non è consigliabile. Ovviamente la pietanza è molto gustosa! Se proprio non vuoi rinunciare a questo abbinamento della tradizione, puoi limitarti nelle quantità e piuttosto puoi comporre un piatto più vario aggiungendo della verdura cotta di stagione (es. radicchio, bieta, spinaci, finocchi ecc.).



Pasta all'uovo

8







La pasta fresca all'uovo è costituita da farina di grano tenero e uova fresche. Rispetto alla pasta secca di grano duro ha una maggiore idratazione e una maggiore quota proteica. Se normalmente mangi 100 g di pasta secca di grano duro dovrai assumere circa 150 g di pasta fresca all'uovo. Pur contravvenendo alla tradizione, è più corretto abbinare a questo tipo di pasta un condimento di sole verdure limitando l'abbinamento ad altre proteine (es. tortellini ripieni di carne e formaggio oppure brodi di carne).



Mangiare voracemente

9







Mangiare voracemente diminuisce il senso di sazietà e si rischia di mangiare molto di più rispetto al proprio fabbisogno. Masticare lentamente e bene evita di introdurre aria nello stomaco e si riduce il gonfiore addominale perché la prima digestione avviene in bocca e le sostanze vengono digerite correttamente lungo tutto il tratto gastrointestinale. Il meteorismo è dovuto ai gas prodotti dai batteri situati nel colon che metabolizzano le sostanze non correttamente digerite.



L'idratazione

10



Bere troppa acqua durante il pasto attenua l'efficacia dei succhi gastrici e rischia di dilatare le pareti dello stomaco diminuendo nel tempo il senso di sazietà. Se ti idrati correttamente più volte durante la giornata oltre ad avere benefici per la salute dei tuoi tessuti e delle tue cellule, vedrai un miglioramento tangibile delle tue prestazioni fisiche. Per la tua corretta idratazione puoi utilizzare anche tisane, infusi o tè senza zuccheri aggiunti.

Nutrizione Sana

I consigli del dott. Bruno

www.nutrizione sana.it



Ti è piaciuto?

*Condividi questi
consigli con parenti
ed amici inviandoli
taramite whatsapp.*



**Cerchi un nutrizionista oppure vuoi qualche informazione
in più sul nostro team di Biologi Nutrizionisti?**

CONTATTACI al 392 11 00 950

Qualche informazione in più su di noi!



Nutrizione Sana

Siamo un team di Biologi Nutrizionisti e Psicologi: operiamo esclusivamente presso i nostri 8 studi situati nelle provincie di Padova e Treviso. Oltre al controllo del peso, ci occupiamo nello specifico di sport amatoriale e agonistico, di percorsi chetogenici/vegetariani/vegani, delle fasi della donna e di oltre 70 patologie.

*Per maggiori dettagli ti invitiamo a visitare la nostra pagina web:
www.nutrizionesana.it*

Ci trovi a...

 CASTELFRANCO VENETO

 VIGONZA

 ABANO TERME

 PADOVA

 CAMIN

 MONSELICE

 ALBIGNASEGO

CONTATTACI al 392 11 00 950