



di ANNA WIECZOREK
biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione

SEI REGOLE D'ORO PER UNA DIETA SALUTARE

Lo street food è diventato un fenomeno di cultura che sempre più spesso consente di effettuare scelte di qualità senza rinunciare alla possibilità di gustare cibi buoni e alternativi. I menu proposti sono variegati, con prodotti locali e ricette internazionali: insomma, una proposta allettante per ogni tipo di consumatore e con un occhio sempre più attento al contenimento dei rischi alimentari e di contaminazione. Ovviamente, dal punto di vista nutrizionale e alimentare, bisogna essere sempre attenti alle caratteristiche qualitative e nutritive degli alimenti proposti, dando precedenza ai prodotti freschi e a metodi di cottura sani.

Per scegliere pasti salutari e bilanciati nella nostra alimentazione quotidiana dobbiamo aver sempre presenti le raccomandazioni degli esperti di nutrizione della **Harvard T.H. Chan School of Public Health**, semplificate nella scheda intitolata **"Il Piatto del Mangiar Sano"** (nella pagina accanto).

Ecco le principali regole:

• 1/2 PIATTO ORTAGGI E FRUTTA

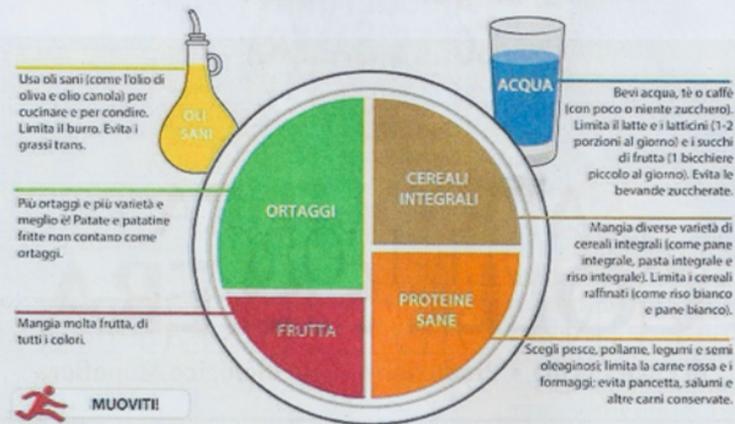
La variazione di forme e colori, oltre a garantire la completezza dei pasti, aiuta ad avvicinare i bambini a nuovi sapori. Quando mangiamo street food privilegiamo, ad esempio, panini contenenti anche le verdure fresche e sfruttiamo la fantasia

degli chef che propongono hamburger vegetali o varianti vegani di piatti tradizionali. Ricordiamoci, poi, che le patate non devono essere considerate come contorno perché sono fonte di carboidrati e cerchiamo di evitare quelle fritte.

• 1/4 DEL PIATTO CEREALI INTEGRALI

Hanno un effetto più contenuto sul livello di zucchero nel sangue e sull'insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati; per questo, se ad esempio ordiniamo un sandwich, chiediamo la versione con il pane integrale. Il cous cous, la quinoa e il riso sono degli esempi di ottime basi utilizzate nello street food per proporre piatti alternativi e molto attraenti;

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

approfittiamo della varietà di ricette senza glutine a base di cereali alternativi come quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno.

• ¼ DEL PIATTO PROTEINE

Le ricette degli chef ci consentono di scegliere tra vari tipi di carne. Per contenere il consumo delle carni rosse e degli insaccati possiamo consumare i legumi e possiamo mangiare anche due uova alla settimana. Inoltre, nelle ricette dello street food anche il pesce è protagonista non solo

nella popolare versione del fritto misto, ma anche con interessanti proposte sia crude che cotte.

• CON MODERAZIONE OLI VEGETALI SANI

Dobbiamo preferire oli vegetali sani, come il nostro eccezionale olio extravergine di oliva, che può essere eventualmente sostituito con quello di colza, soia, mais, girasole, arachide. Sono da evitare il più possibile, invece, gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans malsani, come la margarina e gli oli fritti più volte.

• BEVI MOLTO

Preferite l'acqua, evitando le bevande dolci. Contenete il consumo di latte e i succhi (ma vanno benissimo gli estratti e le centrifughe).

• MUOVITI!

Il movimento quotidiano è sinonimo di benessere e aiuta a controllare il peso. Non dobbiamo concentrarci troppo sulle quantità, ma avere un occhio attento alla qualità di ciò che mangiamo; la scelta di prodotti sani e il giusto abbinamento di alimenti è un investimento sulla nostra salute e su quella dei nostri familiari.