

Consigli per limitare i grassi nella dieta

Carne/Pollami



- > **Tagliate via** il grasso dalla carne e **togliete la pelle** da polli, tacchini, quaglie e piccioni **prima** di cuocerli.
- > Usate tagli **magri** di carne (es. filetti magri di maiale, vitello) e cucinate polli e tacchini **senza la pelle**.
- > **Evitate le carni grasse**, es. salame, mortadella, salsicce. **Scegliete** varietà **magre** come prosciutto, petti di tacchino e di pollo.
- > Comprate carne macinata **magra**; **evitate** il macinato **grasso** che costa di meno.

Metodi per cucinare sano

- > Arrostiti su griglia, **senza aggiungere olio**. Quando arrostiti in forno su griglia aggiungete un po' d'acqua sul fondo della teglia per impedire che la carne si asciughi troppo.
- > Quando cucinate carne o pollo in umido o in bollito, **tagliate via prima** tutto il grasso visibile.
- > Per le grigliate e il barbecue, riponete la carne sopra una griglia in modo che il grasso scoli giù. **Evitate di friggere** in olio, usate una padella o casseruola antiaderente. **Marinate la carne** in vino, succo di limone, erbe, aglio e spezie, invece di usare olio.
- > Per preparare il brodo ristretto per una zuppa, bollite la carne o il pollo qualche tempo prima e fatelo raffreddare in frigo. **Rimuovete il grasso** in superficie e usate il resto del brodo per la zuppa.
- > **Mangiate più pesce**. Cucinatelo alla griglia, bollito, a vapore oppure al forno avvolto in foglio di alluminio e per insaporire aggiungete succo di limone, pomodoro e erbe. **Evitate di friggere** in olio. Scegliete il pesce in scatola (tonno, sardine, alici) in salamoia o in acqua. Se il pesce è sottolio, scolatelo prima di mangiarlo.
- > Cucinate le verdure **a vapore, bollite o in forno a microonde**, evitate di aggiungere olio. Se cucinate le verdure al forno, riponetele su una teglia separata, dopo aver cosperso il fondo con un po' d'olio. **Evitate di friggere** in olio le verdure.

Grassi

- > **Riducete** la quantità di olio e margarina nel cucinare, nelle insalate, nelle verdure e sul pane. Usate più erbe, succo di limone e aceto con insalate e verdure.



- > **Tutti i tipi di olio** (es. di oliva, canola) hanno un **alto contenuto di grasso** e di calorie. Troppo olio nella dieta può contribuire all'aumento di peso. Cercate di non superare i 2-3 cucchiaini di olio al giorno.



- > Le olive producono olio d'oliva e quindi in grandi quantità il contenuto di grasso è alto. **Limitate** le olive a 8-10 al giorno.



- > **Limitate** le quantità di mandorle, noci, arachidi etc. perché hanno alti contenuti di grasso. Provate invece i ceci secchi.



Latticini

- > Usate latte, yogurt, formaggi e gelati **a basso contenuto di grasso**.



- > **Limitate** i formaggi ad un pezzetto una o due volte a settimana perché sono molto grassi. **Provate la ricotta**, che è meno grassa. Quando aggiungete formaggio grattugiato (es. parmigiano) alla pasta, limitatevi a 1 cucchiaino.



- > **Evitate di aggiungere panna** nei sughi per la pasta, usate sughi a base di pomodoro.



Mangiate più fibre

- > Aggiungete verdure e legumi alle zuppe e ai piatti in casseruola e **usate meno carne**.



- > **Limitate il pane** a 1-2 fette per ogni pasto e scegliete il pane integrale. Evitate il pane se già mangiate pasta o riso.



Cercate di includere 3 pasti regolari al giorno, evitate di saltare i pasti.

Per ulteriori informazioni

The Diabetes Centre, The Queen Elizabeth Hospital, 8 Woodville Rd, Woodville South SA 5011
Telefono: (08) 8222 6771

© Department of Health, Government of South Australia. All rights reserved