

ALIMENTAZIONE NELLA PREVEZIONE CARDIOLOGICA SECONDARIA

IL DECALOGO

- 1 **MONITORA IL PESO** E NEL CASO SIA IN ECCESSO, RICONDUCILO ALLA NORMALITÀ
- 2 **NON SALTARE I PASTI** O SEGUIRE DIETE TROPPO RESTRITTIVE
- 3 **LIMITA IL CONSUMO DI SALE** AGGIUNTO E EVITA GLI ALIMENTI CHE NE SONO RICCHI
- 4 **LIMITA IL CONSUMO DI ALCOLICI** (VINO, BIRRA, SUPERALCOLICI, COCKTAIL)
- 5 **FAVORISCI IL CONSUMO DI CARNE** BIANCA E PESCE
- 6 **INSERISCI CARBOIDRATI** COMPLESSI AD OGNI PASTO (PANE, PASTA, RISO O ALTRI CEREALI)
- 7 **SCEGLI METODI DI COTTURA** SEMPLICI E SALUTARI (VAPORE, BOLLITURA, GRIGLIA)
- 8 **LIMITA IL CONSUMO DEI CONDIMENTI** E IN PARTICOLARE QUELLI DI ORIGINE ANIMALE (BURRO, STRUTTO)
- 9 **LIMITA IL CONSUMO DEGLI ZUCCHERI** SEMPLICI E DEGLI ALIMENTI CHE NE SONO RICCHI (DOLCIMI, MIELE, MARMELLATA, BEVANDE ZUCCHERATE)
- 10 **LEGGI ATTENTAMENTE LE ETICHETTE** DEI PRODOTTI CHE CONSUMI