

La Dieta Mediterranea non è solo un modello nutrizionale ma uno stile di vita



L'attività fisica, per qualunque età o condizione fisica, previene alcune malattie, migliora lo stato psicofisico e aiuta a rimanere in salute.



La convivialità è il piacere di «conversare» stando a tavola con gli altri.



I Prodotti locali (Filiera corta, Km 0)

**VIVI
SANO
MANGIA
SICILIANO**

Programma Regionale FED
(Formazione, Educazione e Dieta)



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE



Dieta Mediterranea
Patrimonio Immateriale dell'Umanità

Dieta Mediterranea Stile Alimentare Sostenibile



La
Nuova
Piramide
per un Modello
di Dieta Sostenibile

I Prodotti locali (Filiera corta, Km 0) vanno scelti perché freschi, tracciabili, sostenibili e con una loro storia

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O. per l'Educazione e la Promozione della Salute Aziendale

Alimentazione e ambiente uno stile alimentare sostenibile e possibile

Il ciclo di vita del cibo, dalla produzione al consumo, ha anche un impatto ambientale sul pianeta, perché, per produrre gli alimenti si impegnano territorio e acqua, si immettono nell'atmosfera anidride carbonica e altri gas serra e si producono perdite e rifiuti che dovranno essere smaltiti.



Dalla Doppia Piramide emerge che gli alimenti per i quali è consigliato un consumo più frequente, sono anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori.

Viceversa, gli alimenti per i quali viene raccomandato un consumo meno frequente, sono anche quelli che hanno un maggior impatto sull'ambiente. Secondo i dati della FAO la produzione di lenticchie richiede un consumo di 50 litri di acqua per kg, al contrario un kg di carne di pollo ne richiede 4.325, un kg di manzo 13.000.

Risalta la convergenza, in un unico modello, di due obiettivi diversi, ma altrettanto rilevanti: salute e tutela ambientale.

La Dieta Mediterranea porta a tavola
Persone e Ambiente

Mangiare sano secondo la nuova Piramide Alimentare

L'Alimentazione di tipo Mediterraneo contiene mediamente

60% di Carboidrati

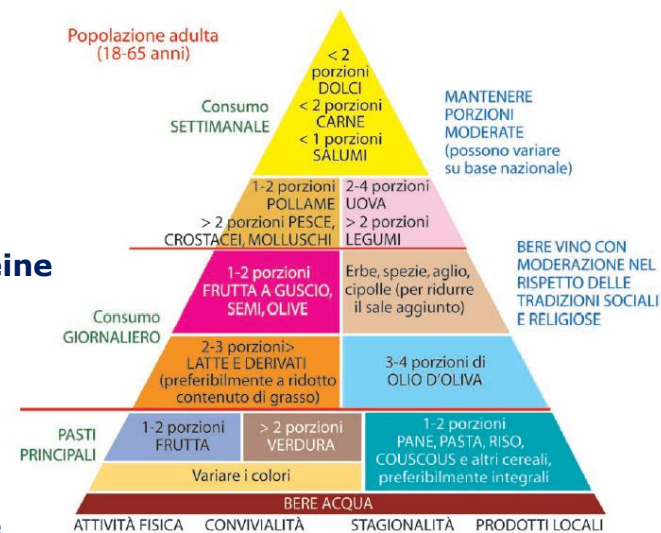
Carboidrati complessi
(Pane, Pasta, ecc.)
e ridotto apporto di
zuccheri semplici (10%)

15% di Proteine

Ne sono ricchi carne,
pesce, uova, latticini
ma anche **legumi**
(fagioli, lenticchie, ceci)

25% di Lipidi

Olio extravergine d'oliva come
fonte prevalente di grassi aggiunti



**Scegli frutta,
verdura e ortaggi
di stagione**

La Dieta Mediterranea, grazie all'elevato apporto di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti, previene l'insorgenza di Malattie Croniche non Trasmissibili (malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, tumori, diabete) ed è in grado di combattere l'obesità