

Tabella 1

| COMPONENTI | QUANTITÀ COMPLESSIVA CONSIGLIATA | QUANTITÀ CONSIGLIATA SINGOLI COMPONENTI | CONSIGLI |
|--|--|--|---|
| CARBOIDRATI detti anche glucidi o zuccheri | 45-60% DELLE CALORIE TOTALI DELLA GIORNATA | SACCAROSIO E ALTRI ZUCCHERI AGGIUNTI: NON PIÙ DEL 10% DA CONTEGGIARE NELL'APPORTO CALORICO TOTALE DELLA GIORNATA SOSTITUENDOLI AD ALTRI CARBOIDRATI I DOLCIFICANTI ACALORICI NON NUTRITIVI SONO SICURI SE CONSUMATI IN QUANTITÀ MODERATE (es: max 5 cpr di saccarina die) | <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere costante l'apporto dei carboidrati del singolo pasto • Meglio se i carboidrati sono complessi, ricchi di fibre e con basso indice glicemico, come i legumi e i cereali, preferibilmente integrali (vedi tabella 2) |
| FIBRE | NON MENO DI 40 g AL GIORNO O 20 g/1000 Kcal/DIE SOPRATTUTTO SOLUBILI | | <ul style="list-style-type: none"> • 5 porzioni al giorno di vegetali o frutta (di cui almeno 2 di vegetali) • 4 porzioni a settimana di legumi |
| PROTEINE dette anche protidi | 10-20% DELLE CALORIE TOTALI DELLA GIORNATA | Limitazione a 0.8 g/kg di peso corporeo per i soggetti diabetici con malattia renale cronica. | <ul style="list-style-type: none"> • Preferire il pesce e i legumi |
| GRASSI detti anche lipidi | 35% DELLE CALORIE TOTALI DELLA GIORNATA | LIMITARE A UNA QUOTA INFERIORE AL 7-8% I GRASSI SATURI L'ASSUNZIONE GIORNALIERA DI COLESTEROLO DEVE ESSERE INFERIORE A 200 mg LIMITARE A UNA QUOTA INFERIORE AL 10% I GRASSI POLINSATURI (oli di girasole, mais e vinaccioli) EVITARE GLI ACIDI GRASSI TRANS (utilizzati per frittura, preparazione di margarine o dolciumi) IL 10-20% DI GRASSI CONSUMATI DEVE ESSERE COSTITUITO DA GRASSI MONOINSATURI (olio di oliva) INCENTIVARE IL CONSUMO DI GRASSI POLINSATURI DELLA SERIE OMEGA 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Limitare l'assunzione di burro panna, lardo, latte intero, carne, formaggi, insaccati e uova • Preferire per il condimento l'olio di oliva • Introdurre il consumo di almeno 2 porzioni la settimana di pesce |
| SALE | NON PIÙ DI 6 g AL GIORNO | | <ul style="list-style-type: none"> • Limitare il consumo di sale, alimenti conservati sotto sale come insaccati, formaggi, scatolame |
| ALCOL | NON PIÙ DI 10 g PER LE DONNE E 20 g PER GLI UOMINI, AL GIORNO | NON PIÙ DI 100 ml DI VINO PER LE DONNE E 200 ml PER GLI UOMINI AL GIORNO DURANTE IL PASTO | <ul style="list-style-type: none"> • Evitare i superalcolici • Limitare se presente ipertrigliceridemia o obesità |