

Raccomandazioni

Raccomandazioni

Per un'alimentazione variata, equilibrata e saporita

La piramide alimentare della **Società Svizzera di Nutrizione** indica come si compone un'alimentazione equilibrata: in basso alla piramide gli alimenti da prediligere, all'apice quelli da consumare con moderazione.



Come utilizzare le materie grasse?

Per un'alimentazione equilibrata deve essere rispettato un rapporto adeguato tra i diversi acidi grassi, prestando particolare attenzione agli Omega 3. Si consigliano oli ricchi in Omega 3 (colza, noce, soia) o in acidi grassi monoinsaturi (oliva, girasole High oleic).

Queste raccomandazioni tengono conto delle conoscenze attuali.

Le materie grasse sono composte da numerosi e variegati acidi grassi. Esistono acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Per un'alimentazione equilibrata, un apporto adeguato tra di loro è fondamentale con un'attenzione particolare per alcuni acidi

grassi polinsaturi definiti Omega 3.

È quindi consigliato utilizzare prevalentemente oli ricchi di acidi grassi Omega 3 (colza, soia, noce) o di acidi grassi monoinsaturi (oliva, girasole High oleic).

Gli oli ricchi in acidi grassi polinsaturi di altro tipo, definiti Omega 6 (ad esempio girasole, mais, carthame) possono essere impiegati con moderazione.

Grassi e oli	utilizzo a crudo salse per insalata, salse fredde, sulle pietanze dopo la cottura	utilizzo a calore moderato stufare, brasare, cuocere a fuoco basso	utilizzo a calore elevato soffriggere, saltare, rosolare, friggere
olio di oliva vergine o extra vergine, olio di colza, olio di noci, olio di soia	si	no	no
olio di oliva raffinato, olio di colza raffinato	si	si	no
olio di girasole HO ³	no	si	si al massimo 190°C

Lista delle pietanze grasse

Si definiscono pietanze grasse alimenti o preparazioni culinarie ricche in materie grasse (M.G.). Questi alimenti contengono più del 10% di M.G. La composizione di grassi in alcune pietanze può variare a seconda della ricetta.

Trovate qui [la lista delle pietanze grasse](#) elaborata da Fourchette verte Svizzera.

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/recommandations/it/>