



LA PIRAMIDE ALIMENTARE TOSCANA

Studi scientifici dimostrano l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, a tutte le età.

La **Piramide Alimentare Toscana** propone un modello di alimentazione equilibrata. A ogni livello della piramide sono stati inseriti alcuni prodotti tradizionali toscani. Gli alimenti tipici della nostra regione infatti, oltre a costituire un patrimonio culturale di notevole importanza, sono vari, di elevata qualità e, se acquistati localmente, permettono di ridurre le distanze tra la terra e la tavola con tanti vantaggi, per la salute, per l'ambiente e per il mantenimento della biodiversità.

La **Piramide Alimentare Toscana** va letta a partire dal gradino più basso, dove sono presenti gli alimenti da consumare più frequentemente per una corretta alimentazione. Man mano che si sale si trovano alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, devono essere consumati con minor frequenza.

In generale, comunque, l'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile cambiare spesso il tipo di alimenti, senza escludere nulla. Insomma, la parola d'ordine è: consumare tutto, ma con moderazione!

È poi molto importante ridurre il consumo di sale e di cibi salati.

In presenza di situazioni particolari o di patologie, la dieta va sempre personalizzata con il consiglio di un medico o di un dietista.

6

CARNI ROSSE • SALUMI • DOLCI



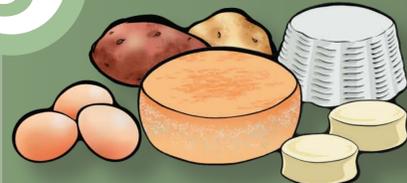
Bistecca alla fiorentina

Salame toscano • finocchiona toscana • prosciutto toscano

Schiacciata alla fiorentina • schiacciata con l'uva • cenci • zuccherini • frittelle di San Giuseppe

5

FORMAGGIO • UOVA • PATATE



Pecorino toscano • pecorini a latte crudo • ricotta toscana • raviggioli

Patata rossa di Cetica

4

PESCE • POLLAME



Palamita • trota fario appenninica

Pollo del Valdarno



VINO

Bere vino durante i pasti e con moderazione (al massimo un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini), non comporta particolari controindicazioni, anzi il vino contiene anche alcune sostanze antiossidanti.

Comunque, chi non ha l'abitudine di bere vino, non dovrebbe essere incoraggiato a consumarlo.

3

LEGUMI • FRUTTA SECCA • LATTE



Fagiolo cannellino • fagiolo zolfino • fagiolo di Sorana • cece piccino del Valdarno • cece rugoso della Maremma • cecina • fava lunga delle Cascine

Castagna del monte Amiata • marrone del Mugello • farina dolce di castagne del Pratomagno • farina di neccio della Garfagnana • pinoli del parco di Migliarino-San Rossore • noce aretina

2

CEREALI • OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



Pane toscano a lievitazione naturale • bozza di Prato • pane di Montegemoli • pane di Vinca • farro della Garfagnana • riso della Maremma

Olio extravergine di oliva Toscano • olio extravergine di oliva Terre di Siena • olio extravergine di oliva Lucca • olio extravergine di oliva • Chianti Classico

1

FRUTTA • VERDURA



Mela rugginosa della Valdichiana (golden) • mela stayman aretina • mela rotella della Lunigiana • uva Sangiovese Morellino, Colorino • mirtillo nero della Montagna Pistoiese • ciliegie di Lari • pesca cotogna toscana • pesca regina di Londa • melone della Val di Cornia

Cavolo nero riccio di Toscana • cavolfiore fiorentino • pomodoro costoluto fiorentino • pomodoro canestrino • pomodoro pisanello • pomodoro tondino liscio da serbo toscano • lattuga quattro stagioni (vinata) • spinaci della Val di Cornia • carciofo violetto toscano • zucchina tonda fiorentina • zucchina lunga fiorentina • zucchina mora pisana • zucca invernale toscana • cipolla rossa toscana • cipolla di Certaldo • cipolla di Treschietto

L'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica svolge un ruolo importante per la nostra salute!

Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete ecc.). Con una vita attiva è più facile mantenere il peso corporeo nella norma, ed è noto che obesità e sovrappeso sono tra i principali fattori di rischio per molte di queste malattie.

Senza troppa fatica, è sufficiente svolgere regolarmente l'attività fisica a livelli moderati di intensità: una passeggiata di 30 minuti tutti i giorni migliorerà il nostro benessere fisico e psichico! E poi si consiglia di andare a piedi o in bicicletta anche per le attività di tutti i giorni: fare la spesa, portare fuori il cane, sbrigare commissioni ecc.

E una o più volte alla settimana, almeno un'ora di attività più intensa!



ACQUA

Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due litri d'acqua al giorno: questo perché sono circa due i litri di liquido che fisiologicamente eliminiamo ogni giorno.

L'organismo non possiede riserve d'acqua e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura. È ancora più importante bere durante e dopo l'attività fisica o nella stagione calda, per reintegrare i liquidi persi.

Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco ed è sicura e controllata.

