



Ambulatorio di Dietologia Tel. 010/5522-345

[Regole comportamentali per il sovrappeso](#) - [Consigli nel sovrappeso](#) - [Strategie per aumentare il consumo calorico](#)

[Ipercolesterolemia](#) - [Ipertrigliceridemia](#)

Le pagine seguenti hanno solo finalità divulgative ed educative. Non costituiscono motivo di autodiagnosi o di automedicazione. Non sono sostitutivi di consulenza medica

Strategie per ridurre l'introduzione di cibo

- Fate la spesa, possibilmente tutti i giorni, attenendovi alla lista.
- Comprate lo stretto necessario, non riempite il frigo o la dispensa
- Non comprate alcuni cibi ipercalorici. (Lo stesso vale per le bibite).
- Misurare i condimenti con il cucchiaino/cucchiaio

- A colazione scegliere uno di questi alimenti: Yogurt, Latte
Associato ad uno di questi alimenti: Cereali, Biscotti, Pane
- A pranzo scegliere uno di questi alimenti Pasta, pane, riso, gnocchi, polenta (carboidrati)
Associato ad uno di questi alimenti Pesce, coniglio, pollame, legumi secchi, molluschi, crostacei, carne maiale, prosciutto crudo, uova, vitellone, bresaola, formaggi (proteine)
- Non associare nello stesso pasto carboidrati diversi o proteine diverse
- Non associare nello stesso pasto, dolci, frutta, vino
- Verdure a volontà (con poco olio)
- A cena come il pranzo
- Due razioni di frutta al giorno (come spuntini insieme a dello yogurt)
- Non consumare crackers, fette biscottate, grissini o altri prodotti contenenti grassi vegetali idrogenati e non