

## Terapia Dietetica - 2

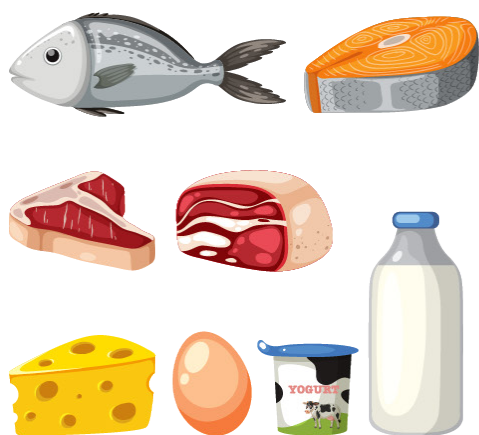
È importante godersi il cibo evitando di escludere qualsiasi nutriente, a meno che non vi sia una necessità medica.

La dieta della persona con diabete di tipo 2 deve essere equilibrata, contenere tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni e ricca di:

*fibre - verdura - frutta - cereali integrali - pesce - olio d'oliva - carne e latticini in quantità moderate.*

### MACRONUTRIENTI

#### PROTEINE



#### CARBOIDRATI



#### GRASSI



#### VERDURA

#### FRUTTA

#### VITAMINE

#### FIBRE



Le proporzioni corrette dei vari nutrienti, riconosciute a livello mondiale, comprendono le seguenti proporzioni sul totale di ogni pasto:



Di seguito sono riportate le informazioni relative alla composizione delle parti e alla frequenza di utilizzo dell'alimento (cupola alimentare).

# CUPOLA ARABA



Praticare un'attività fisica moderata, ad esempio camminare per 30 minuti la maggior parte dei giorni.

## Carne, legumi, uova e noci

- 1- Scegliere carni magre o a basso contenuto di grassi.
- 2- Consumare legumi almeno tre volte alla settimana.
- 3 - Includere il pesce nella dieta per la maggior parte dei giorni della settimana.
- 4° - Quando si consuma il pollame, sceglierlo possibilmente senza pelle.

2-4 porzioni al giorno

1 porzione =



50-80 g di carne, pollo o pesce, 1 uovo, ½ tazza di legumi, 1/3 di noci, 2 cucchiaini di semi.

## Verdure

Si consiglia di consumare più verdure di colore verde scuro, come gli spinaci, e di colore arancione, come le carote.

3-5 porzioni al giorno

1 porzione =



Una tazza di verdure fresche o ¾ di succo di verdura.

## Cereali e prodotti derivati

- 1 - Almeno la metà dei cereali consumati dovrebbe essere costituita da cereali integrali.
- 2 - Consumare più cereali e prodotti a base di cereali arricchiti.

6-11 porzioni al giorno

1 porzione =



Una fetta di pane, un quarto di pagnotta di pane arabo, 30 grammi di cornflakes o mezza tazza di cereali cotti.

## Frutta

- 1 - Variare il consumo di frutta.
- 2 - Scegliete frutta di stagione.

2-3 porzioni al giorno

1 porzione =



Un frutto di media grandezza o ½ tazza di frutta fresca.

## Latte e prodotti caseari

- 1 - Scegliere latte e latticini a basso contenuto di grassi.
- 2 - Assicurarsi che il latte e i latticini contengano vitamina D.

2-4 porzioni al giorno

1 porzione =



tazza di latte, tazza di yogurt, confezione di yogurt, 43 g di ricotta o 1 cucchiaino di formaggio cremoso



**Gli alimenti consigliati devono rispettare le tradizioni culturali e religiose del popolo arabo e perciò devono essere halal.**



Raccomandazioni specifiche per l'alimentazione di ciascun gruppo di alimenti.

Sono state proposte diverse raccomandazioni relative all'assunzione di diversi gruppi di alimenti per coloro che utilizzano la cupola alimentare e sono riassunte di seguito:

### **Cereali e derivati**

1 - Almeno la metà dei cereali consumati dovrebbe essere costituita da cereali integrali.



2 - Mangiare più cereali e prodotti a base di cereali fortificati.



### **Verdure**

Si consiglia di consumare più verdure di colore verde scuro, come gli spinaci e di colore arancione, come le carote.



### **Carne, pesce, uova, legumi e frutta secca**

1- Scegliete carni magre o a basso contenuto di grassi.

2- Mangiate legumi almeno tre volte alla settimana.

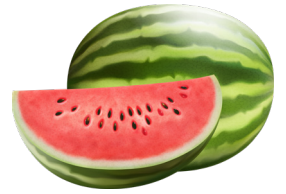
3- Si raccomanda di includere il pesce nella dieta per la maggior parte dei giorni della settimana.

4- Quando si consuma pollame, è consigliabile sceglierlo possibilmente senza pelle.

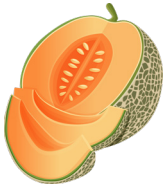


## Frutta

Diversificare l'assunzione della frutta



.Scegliere frutta di stagione

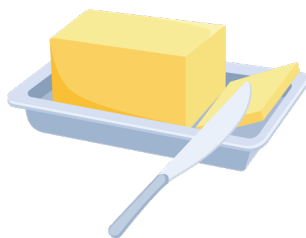


## Latticini

Scegliere latte e latticini a basso contenuto di grassi



Assicurarsi che il latte e i latticini contengano vitamina D



**The Food Dome; dietary guidelines for Arab countries**

A. O. Musaiger

(Nutr Hosp. 2012;27:109-115)