

# 3.

## Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



## Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

*Come comportarsi:*

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva (e oli di semi).
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 3 per settimana, distribuite nei vari pasti giornalieri
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: (scegli comunque quelli più magri), e consumane la giusta porzione (100 g per i formaggi freschi e 50 per quelli stagionati).
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.