

## Scegli la salute con VegPyramid!

**VegPyramid** è la rappresentazione grafica di come possa essere pianificata una dieta equilibrata a base di cibi vegetali.

Grazie a **VegPyramid** imparerai a conoscere i gruppi di cibi che la compongono:

- I Cereali
- I Legumi, la frutta secca e gli altri cibi ricchi di proteine
- La Verdura
- La Frutta
- I Grassi

e le **Raccomandazioni particolari**, che completano i suggerimenti contenuti in **VegPyramid**.

Non va inoltre dimenticato che la **pratica di regolare attività fisica**, l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi nonché **l'esposizione all'aria aperta e alla luce solare** sono altresì importanti condizioni che favoriscono il benessere fisico e il mantenimento della salute.



Copyright © SSNV 2006

La tua salute dipende in gran parte dalle tue scelte

## scegli la salute con VegPyramid!

**VegPyramid** rappresenta non solo una proposta di Linee Guida italiane per una corretta alimentazione a base di cibi vegetali, ma uno strumento che può essere utilizzato da chiunque voglia adottare abitudini alimentari sane.

Su [www.vegpyramid.info](http://www.vegpyramid.info) scopri come l'alimentazione e l'attività fisica sono importanti per restare in salute, e utilizza le informazioni fornite per conoscere quali sono i cibi più sani e come organizzare al meglio il tuo menù.



# vegpyramid

la piramide alimentare naturale

La tua salute dipende in gran parte dalle tue scelte

## scegli VegPyramid!

[www.VegPyramid.info](http://www.VegPyramid.info)

**Scegli** in modo intelligente il tipo e la quantità dei cibi

**Trova** il giusto equilibrio tra il cibo e l'attività fisica

**Impara** come mangiare in abbondanza senza ingrassare

**Guadagna** in salute rispettando il tuo corpo





## CEREALI

**Costruisci i tuoi pasti attorno a un bel piatto di cereali!**

Per “**cereale**” si intende ogni tipo di chicco di spiga o i prodotti suoi derivati: mais, frumento, riso, orzo, farro, segale, avena, quinoa, miglio, grano saraceno, cous-cous, pane e pasta.

I **cereali**, soprattutto quelli integrali, sono un'importante fonte di **carboidrati complessi, proteine, fibre, vitamine del gruppo B** (B1, B2, B3, B6 e acido folico) e **vitamina E**, nonché **minerali** (ferro, zinco, magnesio e selenio).

**Privilegia i cereali integrali! Consumare regolarmente cereali** sotto forma di cereali integrali comporta notevoli vantaggi per la salute, riducendo il rischio di malattie croniche grazie all'apporto di sostanze protettive.



## LEGUMI FRUTTA SECCA e altri cibi ricchi di proteine

**Privilegia le proteine vegetali!**

A questo gruppo appartengono anche i **prodotti a base di soia e di glutine di frumento** (latte e yogurt di soia, tofu, tempeh, seitan, ecc), nonché **latte e derivati e uova\*** (questi ultimi non sono necessari ed è consigliabile non consumarli; se se ne consumano, le quantità devono essere minimali). Oltre alle **proteine**, questo gruppo fornisce altri importanti nutrienti come **minerali, fibre, vitamine e acidi grassi essenziali**. Il vantaggio di trarre i nutrienti necessari dai cibi vegetali di questo gruppo è quello di ridurre l'assunzione di eccessive quantità di grassi saturi, colesterolo e calorie.

**Consumare regolarmente legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine**, sia nel contesto di una dieta vegetariana che di una dieta onnivora, comporta notevoli vantaggi per la salute, riducendo il rischio di malattie croniche.



## VERDURA

**Aumenta il consumo di verdura verde scuro e giallo-arancio!**

Oltre alla **verdura** naturale, a questo gruppo appartengono anche tutti i prodotti a base di verdura (succhi, verdura in scatola, ecc), che però è meglio non utilizzare o limitare.

La **verdura** è una fonte insostituibile di nutrienti essenziali e sostanze protettive per la salute: **fibre, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E e vitamina K, minerali** (potassio, calcio, ferro e magnesio) e **sostanze fitochimiche**.

**Consumare regolarmente verdura in modo variato e abbondante** comporta notevoli vantaggi per la salute, ed è in grado di ridurre il rischio delle principali malattie croniche.



## FRUTTA

**Varia le tue scelte e preferisci la frutta fresca intera!**

Oltre alla **frutta fresca** al naturale, a questo gruppo appartengono anche tutti i prodotti a base di frutta (succhi di frutta, frutta sciroppata, ecc), che però è meglio non utilizzare o limitare.

La **frutta** è una fonte insostituibile di nutrienti essenziali e sostanze protettive per la salute: **acido folico, vitamina A** (beta-carotene), **vitamina C, potassio, sostanze fitochimiche**. Alcuni frutti sono anche ricchi di **calcio e ferro**. Il **fruttosio**, il suo zucchero naturale, le conferisce il caratteristico sapore dolce. Nonostante questo componente, la frutta è comunque poco calorica perché ricca di **acqua e fibre**.

La **frutta** ha caratteristiche simili a quelle della verdura, e il suo consumo regolare, variato e abbondante comporta notevoli vantaggi per la salute.



## GRASSI

**Scegli con attenzione e limita i grassi!**

Il gruppo dei **grassi** include gli “oli” (liquidi, quasi tutti gli oli vegetali) e i “grassi solidi” (tutti da fonti animali, eccetto gli oli tropicali e i grassi vegetali idrogenati, come le margarine). Anche la frutta secca e i semi oleaginosi sono buone fonti di grassi vegetali.

I **grassi vegetali** contengono limitate quantità di grassi saturi e sono ricchi di **grassi insaturi**; alcuni sono una buona fonte di **vitamina E**. Tutti i grassi sono ad elevato contenuto di calorie (9 kcal/g), e questo è uno dei motivi per limitarne l'assunzione.

**Consumare regolarmente piccole quantità di grassi vegetali non tropicali e frutta secca**, sia nel contesto di una dieta vegetariana che di una dieta onnivora, comporta notevoli vantaggi per la salute, riducendo il rischio di malattie croniche.

## RACCOMANDAZIONI PARTICOLARI

**Assicurati buone fonti di Acidi grassi omega-3, Calcio e Vitamina D, e Vitamina B12!**

Va inoltre posta attenzione a garantire all'organismo adeguati livelli di questi nutrienti critici, attraverso la regolare assunzione di frutta secca e oli vegetali ricchi di omega-3, verdura verde, legumi (soprattutto soia e derivati), latte vegetale arricchito di calcio, esposizione alla luce solare ed eventuale assunzione di un integratore di vitamina B12 a formulazione sublinguale.

Il consumo di abbondanti quantità di liquidi, soprattutto acqua (quella minerale ricca di calcio può essere utile per aumentare l'assunzione di calcio) e tisane, la limitazione di sale e prodotti dolci, nonché la pratica di regolare attività fisica non vanno trascurati, non solo per completare l'adeguatezza nutrizionale della dieta, ma per ottenere i migliori benefici per la salute.

\* ricordiamo che i prodotti animali come latte e derivati e uova non sono necessari per raggiungere l'adeguatezza nutrizionale della dieta, e nella dieta ottimale è consigliabile non consumarli.