

Bollettino sanitario

DIPARTIMENTO DI SANITÀ E IGIENE MENTALE DELLA CITTÀ DI NEW YORK

N.86 di una serie di Bollettini sanitari relativi a problemi di urgente interesse per tutti coloro che vivono a New York



Mangiare fuori casa e mangiare in modo sano

Come scegliere in modo intelligente



Nella città di New York esistono moltissime possibilità di scelta nel campo della ristorazione

Porzioni abbondanti, troppe calorie e sale in eccesso possono rendere difficile fare un'ordinazione.

- **Le porzioni** dei ristoranti e dei locali di cibo da asporto spesso sono troppo abbondanti per un solo pasto.
- **Le calorie in eccesso** possono comportare un rischio di obesità e diabete.
- **Troppo sale** può far aumentare la pressione arteriosa causando infarto e ictus.
- **Troppi alimenti ad elevato contenuto di grassi** aumentano il rischio di disturbi cardiaci.

Piccoli cambiamenti possono fare la differenza

Invece di



tè o limonata
zuccherati

Scegliete



acqua liscia o
effervescente naturale

Invece di



carni con elevato
contenuto di sale
e grassi (come
pancetta, prosciutto
e salsiccia)

Scegliete



carni più magre
(come pollo,
tacchino e pesce)

Invece di



carni fritti

Scegliete



cibi alla griglia, al
forno e arrosto

Invece di



condimenti cremosi

Scegliete



olio e aceto a parte

Come scegliere in modo intelligente Quando mangiate al ristorante o acquistate cibo da portare via

Riducete la quantità! Mangiate porzioni più piccole.

- Non scegliete mai *superporzioni*. Ordinate la porzione piccola tutte le volte che potete.
- Mangiate solo metà porzione e portate a casa l'altra metà per un altro pasto.
- Dividete una portata completa con un amico o un'amica.
- Dite al cameriere che fate a meno del cestino di pane o delle patatine.



Mangiate più frutta e verdura.

- Insieme al vostro pasto scegliete la frutta invece delle patatine o dei salatini.
- Chiedete un contorno di verdure o insalata con il condimento a parte.



Bevete acqua liscia o effervescente naturale oppure altre bevande a basso contenuto calorico.

- Evitate le bevande gassate e zuccherate, come quelle per lo sport, le bevande che promettono "energia", tè e limonate zuccherate e via dicendo.
- Fate il confronto delle calorie elencate sui tabelloni del menu. Molte bevande con tè o caffè contengono molte calorie.



Riducete il sale.

- Chiedete sughetti con meno sale.
- Scegliete una salsa di soia a basso contenuto di sodio.
- Mangiate meno formaggi e carni come pancetta, prosciutto e salame.
- Chiedete che i vostri piatti vengano preparati senza sale aggiunto o glutammato monosodico. Potete sempre aggiungere il sale secondo il vostro gusto.



Evitate cibi ad elevato contenuto di grassi.

- Scegliete piatti cucinati alla griglia, al forno o arrosto invece di quelli fritti.
- Evitate il formaggio nei panini o nei piatti di insalata.
- Scegliete il pollo (senza pelle), il pesce e i tagli magri di carne di manzo o di maiale.
- Scegliete le minestre brodose invece di quelle cremose.

Vero o falso?

- 1 Non vale la pena chiedere porzioni più piccole.**
Falso. Molti ristoranti ora offrono “piatti ridotti” e porzioni dimezzate a prezzi più economici. Sicuramente vale la pena chiedere.
- 2 Non posso sbagliare se ordino un’insalata.**
Falso. Dipende dagli ingredienti. Alcune insalate possono essere meno sane di quanto si creda. Fate attenzione ai crostini conditi, a formaggio, pancetta, prosciutto e condimenti cremosi. Ordinate il condimento a parte.
- 3 Il pollo è sempre più sano del manzo.**
Falso. La preparazione è importante. Per esempio il pollo fritto può contenere più grassi e calorie di un taglio di manzo magro cucinato alla griglia.
- 4 Le bevande gassate e altre bevande zuccherate sono una causa importante dell’aumento di peso.**
Vero. Gli americani consumano da 200 a 300 calorie in più al giorno rispetto a 30 anni fa, e l’aumento maggiore è dovuto alle bevande zuccherate.

Ulteriori informazioni e assistenza

Dipartimento della salute di New York City
nyc.gov/health oppure telefonate al 311

Bollettini sanitari

nyc.gov/health oppure telefonate al 311

- N.51 Come perdere peso e non riacquistarlo
- N.73 State consumando bevande che fanno ingrassare?
- N.76 Grassi utili/Grassi nocivi
- N.82 Riducete il sale!

Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

American Heart Association
(Associazione Cardiologica Americana)
www.heart.org; Cercate: “Dining out”

Dipartimento dell’Agricoltura statunitense linee guida alimentari
www.choosemyplate.gov

TELEFONARE AL

311

Per richiedere copie dei Bollettini sanitari

Tutti i Bollettini sanitari sono disponibili anche all’indirizzo: nyc.gov/health

Per un abbonamento e-mail gratuito, visitare nyc.gov/health/email



**Dipartimento di Sanità e Igiene mentale
della città di New York**
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



**Mangiare fuori casa e
mangiare in modo sano**
Come scegliere in modo intelligente

TELEFONARE AL
311

**Per i servizi non di emergenza della città di New York.
Servizi di interpretariato telefonico in oltre 170 lingue**