

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE per ADULTI



In collaborazione con

Nu.Me.Lab
Nutrition Metabolism Laboratory

Fondazione dell'Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica - ETS

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI



PIÙ VERDURA E FRUTTA

Almeno 5 porzioni al giorno di colori diversi.



SCEGLI CEREALI INTEGRALI

Preferisci cereali integrali e prodotti poco raffinati.



FONTI PROTEICHE DI QUALITÀ

Varia tra legumi, pesce, uova, carni bianche e latticini. Limita le carni rosse.



LATTICINI OGNI GIORNO

Scegli latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi.



GRASSI BUONI

Usa oli vegetali di qualità, preferibilmente extravergine di oliva o alternative vegetali ricche di grassi insaturi.



LIMITA ZUCCHERI, SALE E GRASSI SATURI

Dolci, snack, fritti e bevande zuccherate solo occasionalmente.



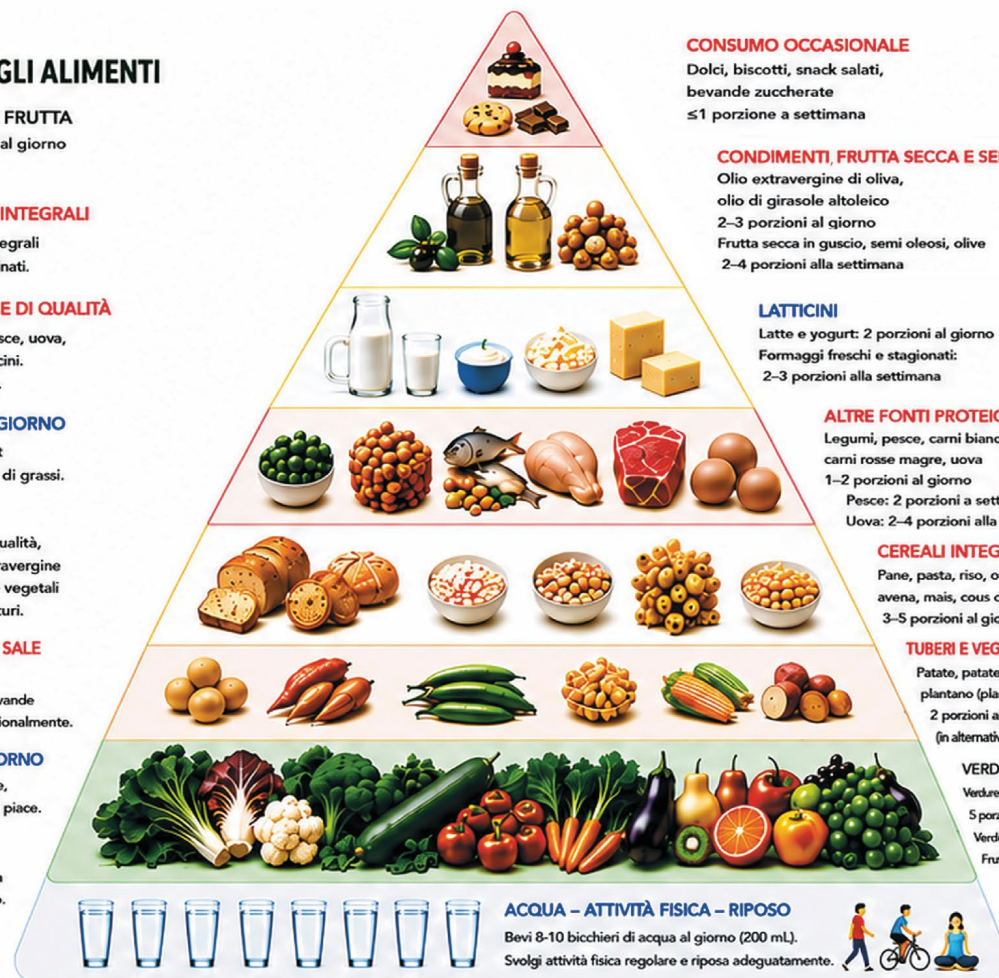
MUOVITI OGNI GIORNO

Cammina, usa le scale, fai attività fisica che ti piace.



BEVI ACQUA

Acqua come bevanda principale ogni giorno.



ESEMPI DI PORZIONI STANDARD*

Latte	Yogurt	Formaggi freschi	Carne	Pesce	Uova	Legumi freschi/in scatola	Legumi secchi	Pasta, riso, cous cous, quinoa
125 mL	125 g	100 g	100 g	150 g	(1 uovo medio)	150 g	50 g	80 g
Pane	Patate	Manioca	Igname	Frutta	Verdura	Frutta secca in guscio	Semi oleosi	Olio extravergine di oliva
50 g (1 fetta media)	200 g (1 patata media)	100 g	100 g	150 g (1 frutto medio)	80-200 g (a seconda del tipo)	30 g	15-20 g	1 cucchiaino (10 mL)

RIFERIMENTI PORZIONI STANDARD (adulti)

ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	ALIMENTO	PORZIONE STANDARD
Latte	125 mL	Pane	50 g
Yogurt	125 g	Patate e altri vegetali amidacei	200 g
Formaggi freschi	100 g	Manioca (cassava)	100 g
Formaggi stagionati	50 g	Plantano (plantain)	100 g
Carne (bianca/rossa)	100 g	Igname	100 g
Pesce	150 g	Verdure	80-200 g
Uova	50 g	Frutta fresca	150 g
Legumi freschi/in scatola	150 g	Frutta secca in guscio	30 g
Legumi secchi	50 g	Semi oleosi ed olive	30 g
Pasta, riso, cous cous, cereali in chicco	80 g	Olio extravergine di oliva	1 cucchiaino (10 mL)
		Acqua	200 mL

* Le porzioni standard sono unità di riferimento e NON indicano la frequenza di consumo giornaliero.

PER UNO STILE DI VITA SANO: 10 CONSIGLI

- 1** La tua cucina è una risorsa.
Continua a mangiare i cibi sani (legumi, cereali integrali, verdure di stagione) della cucina tradizionale del tuo paese.
- 2** Attenzione a ciò che cambia.
Lontano da casa cambiano anche le abitudini. Mangia più cibo fresco e meno fast food, cibi e bevande industriali.
- 3** Bevi acqua.
Hai sete? Scegli l'acqua. Per dare più gusto, aggiungi limone, arancia, menta o quello che preferisci, senza zucchero.
- 4** Non eliminare i cibi preferiti del tuo paese: cambia cottura.
Prova a friggere meno e a cucinare al forno, bollitura, vapore o griglia.
- 5** Dolci e alcolici: solo occasionali.
Il cibo delle feste è anche piacere e tradizione. Teniamoli per le occasioni speciali, non per tutti i giorni e sempre con moderazione.
- 6** Muoviti ogni giorno.
Non serve sempre una palestra. Cammina, sali le scale, balla, fai lavori in casa. Ogni movimento conta.
- 7** Più fresco, meno confezionato e ultraprocesso.
Se non comprendi l'etichetta sull'alimento (snack, merendine, piatti pronti), rischi di mangiare troppo sale, zuccheri e grassi non buoni. Scegli più spesso cibi freschi e cucinati in casa.
- 8** Anche dormire è prendersi cura di sé.
Anche lo stress e dormire poco possono influenzare il peso corporeo. Prenderti cura del sonno è prenderti cura della tua salute.
- 9** Ascolta il tuo corpo e chiedi aiuto.
Il tuo peso e la tua salute ti preoccupano? Parlane con il medico. E se la lingua è un problema, chiedi l'aiuto di un mediatore o un interprete.
- 10** Insieme è più facile.
Non cambiare da solo. Coinvolgi la famiglia e la tua comunità: mangiare meglio insieme è più facile.

Usa liberamente spezie ed erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti e ridurre il sale.





Fondazione dell'Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica - ETS

Obesity Day

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione
per la Prevenzione dell'Obesità



LA SALUTE PARLA TUTTE LE LINGUE

10 ottobre 2026

Con il patrocinio di



OPEN
Obesity Policy Engagement Network

HCI
HEALTH CITY INSTITUTE
Improve quality of life in cities

CITIES+
Network on Health, wellbeing, environment & Sport



HEI
HEALTH ECOSYSTEM INSTITUTE



WWW.OBESITYDAY.ORG