

SAI COSA MANGI

QUANDO SCEGLI
I SALUMI E
LA CARNE SUINA?



PRENDI UNA SCHEDA INFORMATIVA

ALL'INTERNO:

- I FALSI MITI PIÙ DIFFUSI SUI SALUMI E SULLA CARNE SUINA
- CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Con il contributo
non condizionato di



mipaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo
del Ministero delle Politiche Agricole,
Alimentari, Forestali e del Turismo.

"MA È VERO CHE...?"

I FALSI MITI PIÙ DIFFUSI SUI SALUMI E SULLA CARNE SUINA

LA CARNE DI MAIALE È GRASSA?

Fino ad alcuni decenni fa era usanza ingrassare i suini fino a che accumulassero anche 8-10 cm di grasso sotto la cotenna, ma dagli anni '80 ad oggi, grazie ad una migliore selezione dei capi e a opportune modifiche nella razione alimentare, il contenuto di grassi si è ridotto di circa il 30%, tanto che oggi il maiale, a seconda dei tagli considerati, può essere tanto magro quanto un pollo.

MANGIAMO TROPPO CARNE?

Con un consumo di carne e derivati pari 110 g al giorno, gli italiani si collocano al terzultimo posto in Europa. Se consideriamo in particolare il consumo di carni rosse, la media settimanale italiana si attesta al di sotto dei livelli massimi di riferimento.

Il consumo di carne più adeguato rimane quello indicato dalla Dieta Mediterranea, nella quale sono previste fino a 5 porzioni settimanali di carne (fino a 2 per la carne rossa), in alternanza ad altre fonti proteiche come pesce, uova e legumi.

I SALUMI CONTENGONO GRASSI "CATTIVI"?

Sebbene i grassi animali siano generalmente considerati grassi "cattivi" (in gergo scientifico "saturi"), pochi sanno che nei salumi di oggi a prevalere sono i grassi insaturi, quelli più tipici del mondo vegetale. In particolare, il grasso più presente è proprio l'acido grasso oleico, lo stesso che abbonda nell'olio di oliva.

I SALUMI AUMENTANO IL COLESTEROLO?

Il contenuto di colesterolo nei salumi si è ridotto fino a circa il 20% nel giro di un ventennio. Oggi la quantità di colesterolo presente in 50 g di salumi corrisponde a circa 1/5 di quella contenuta in un uovo e circa 1/10 rispetto alla soglia di colesterolo da fonti alimentari che non dovremmo superare ogni giorno (300 mg).

Per saperne di più chiedi al tuo medico.

Con il contributo non condizionato di



mipaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo
iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo.

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

I salumi sono un patrimonio culturale unico e rientrano a pieno titolo nella **Dieta Mediterranea**, modello alimentare per eccellenza.

COSA CONTENGONO?

- **PROTEINE** ad alto valore biologico
- **SALI MINERALI**, specialmente selenio, fosforo e zinco
- **VITAMINE**, specialmente del gruppo B
- Composti definiti **BIOATTIVI** con effetti potenzialmente benefici per la salute

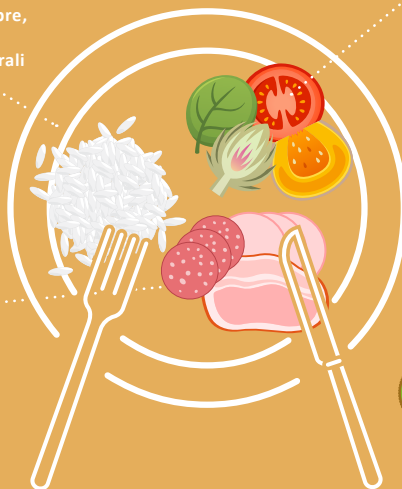
COME ABBINARLI NEL MODO MIGLIORE?

80 g DI CEREALI
(es. pasta, riso, farro, ecc.)
apportano carboidrati, fibre,
vitamine (soprattutto
del gruppo B) e sali minerali

200 g DI VERDURA
apporta fibre, vitamine
(tra cui C, folati, A), minerali
(tra cui calcio, ferro, potassio) e
composti antiossidanti

**50 g
DI SALUMI**

**150 g DI FRUTTA
DI STAGIONE**
Curiosità: sapevi che l'ananas
e la papaya facilitano la
digestione delle proteine?



Le quantità si riferiscono ai prodotti crudi.
Per esigenze specifiche consulta sempre il tuo medico.

Con il contributo
non condizionato di



mipaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo
Iniziativa realizzata con il contributo
del Ministero delle Politiche Agricole,
Alimentari e Forestali del Turismo.