Le regole del piatto unico perfetto

La base del mangiar sano.

Un piccolo ripasso del piatto unico: lo schema ideale della sana alimentazione.

Il piatto unico è la soluzione proposta da esperti di nutrizione dell'*Harvard School of Public Health*, e condivisa dal nostro direttore responsabile, il Dr. Filippo Ongaro, con lo scopo di **fornire all'organismo, in ogni pasto della giornata, tutti i nutrienti di cui ha bisogno**. Secondo i più recenti studi, infatti, è importante che i nostri piatti rispettino ogni giorno le seguenti combinazioni alimentari:

- **50% di carboidrati** sotto forma di verdura (35%) e frutta (15%);
- **25% di carboidrati** sotto forma di cereali integrali o patate;
- **25% di proteine animali o vegetali** (esempi: carne rossa/bianca, pesce, uova, legumi).

L'idea del piatto unico quindi, si basa sul concetto che gli alimenti non debbano essere suddivisi a seconda del pasto. Secondo questo principio, non è vero, per esempio, che si devono evitare i carboidrati a cena. La giusta regola è che gli alimenti siano combinati insieme rispettando alcune proporzioni.

Inoltre è importante:
- Assumere circa 1,5-2 litri d'acqua al giorno (anche attraverso gli alimenti);
- Fare attenzione ai grassi saturi, trans e idrogenati;
- Ridurre il più possibile il consumo di zuccheri;
- Fare regolarmente attività fisica.