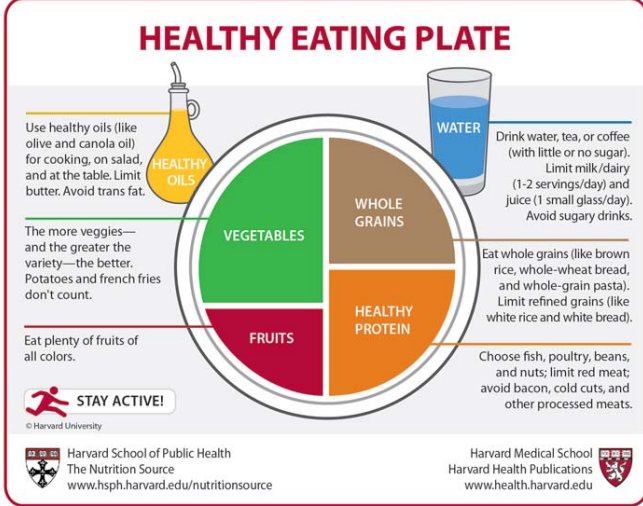



## CONFRONTO TRA [MYPLATE](#) e [HEALTHY EATING PLATE](#).

da <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/healthy-eating-plate-vs-usda-myplate/index.html>

<p align="center"><b>HEALTHY EATING PLATE</b> (IL PIATTO DEL MANGIAR SANO)</p>	<p align="center"><b>MYPLATE</b> (IL MIO PIATTO)</p>
 <p align="center"><b>HEALTHY EATING PLATE</b></p> <p>Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.</p> <p>The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.</p> <p>Eat plenty of fruits of all colors.</p> <p><b>STAY ACTIVE!</b></p> <p>© Harvard University Harvard School of Public Health The Nutrition Source <a href="http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource">www.hsph.harvard.edu/nutritionsource</a></p> <p>Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.</p> <p>Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).</p> <p>Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.</p> <p>Harvard Medical School Harvard Health Publications <a href="http://www.health.harvard.edu">www.health.harvard.edu</a></p>	<p align="center"><a href="#">Click here to view a larger image of MyPlate</a></p>  <p align="center">Choose <b>MyPlate</b>.gov</p>
<p><b>Cereali integrali</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia i consumatori a scegliere cereali integrali e a limitare quelli raffinati, perché quelli integrali sono molto meglio per la salute. Nel nostro organismo i cereali raffinati si comportano proprio come gli zuccheri semplici. Col tempo, mangiare troppi di questi cereali raffinati può rendere difficile il controllo del peso e può far aumentare il rischio di malattie cardiache e diabete.</p>	<p><b>Cereali</b></p> <p>MyPlate non dice ai consumatori che i cereali integrali sono meglio per la salute (<i>N.d.A. lo indica solo nel testo sottostante</i>)</p>
<p><b>Proteine sane</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia i consumatori a scegliere pesce, pollame, legumi o noci, tutte fonti di proteine che forniscono anche altri nutrienti salutari. Incoraggia a limitare la carne rossa e ad evitare le carni trasformate, perché il loro consumo regolare, anche a basse dosi, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, cancro del colon e l'aumento di peso.</p>	<p><b>Proteine</b></p> <p>La sezione proteine di MyPlate potrebbe essere riempita di hamburger e hot dog: non spiega infatti che alcuni alimenti proteici sono meglio di altri, o che carne rossa e carne conservata (salumi) sono particolarmente dannose per la salute.</p>
<p><b>Ortaggi</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia un'abbondante varietà di ortaggi, in quanto gli Americani sono particolarmente carenti nel consumo di vegetali – con l'esclusione di patate e patatine fritte. Le patate sono stracariche di amido rapidamente assimilabile e hanno quindi lo stesso effetto dei cereali raffinati e dei dolci sullo zucchero nel sangue (glicemia) e se ne consiglia quindi</p>	<p><b>Vegetables</b></p> <p>MyPlate non distingue tra patate e altri vegetali.</p>

un uso limitato.	
<p><b>Frutta</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano mette la frutta in fondo, sotto ai vegetali, dal momento che non è necessario mangiare tanta frutta quanta verdura.</p>	<p><b>Frutta</b></p> <p>MyPlate mette la frutta sopra ai vegetali, anche se indica una porzione più piccola di frutta che di ortaggi.</p>
<p><b>Oli Sani</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano mostra una bottiglia di olio sano ed incoraggia il consumo di olio di oliva, di colza e altri oli vegetali nella preparazione dei piatti, sulle insalate ed in tavola. Questi oli sani riducono il colesterolo cattivo e fanno bene al cuore e gli americani non consumano ne abbastanza ogni giorno. Raccomanda anche di ridurre il burro e di evitare gli acidi grassi trans.</p>	<p><b>(Non inclusi in MyPlate)</b></p> <p>MyPlate non dice niente sui grassi: questo potrebbe spingere verso diete ipo-lipidiche e ricche in carboidrati, che rendono più difficile il controllo del peso e peggiorano il profilo del colesterolo nel sangue.</p>
<p><b>Acqua</b></p> <p>Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia i consumatori a bere acqua, perché è naturalmente priva di calorie, o di provare caffè o tè con poco o niente zucchero, anche queste ottime alternative senza calorie. Consiglia di evitare le bevande zuccherate, perché queste sono i maggiori responsabili delle epidemie di obesità e diabete. Raccomanda di limitare il latte e i latticini a 1-2 porzioni al giorno perché consumi maggiori sono legati ad un aumento di rischio di cancro della prostata e probabilmente anche dell'ovaio; raccomanda di limitare ad un piccolo bicchiere al giorno il consumo di succhi, anche quando sono al 100% succhi di frutta, perché contengono la stessa quantità di zuccheri e quindi di calorie delle bibite dolci.</p>	<p><b>Latticini</b></p> <p>MyPlate raccomanda latticini ad ogni pasto, anche se c'è poca o nessuna evidenza che elevati consumi di latticini proteggano dall'osteoporosi, e c'è invece notevole evidenza che consumi troppo alti possano essere dannosi. MyPlate non dice niente delle bevande zuccherate e dei succhi.</p>
<p><b>Mantieniti attivo</b></p> <p>L'immagine che attraversa di corsa la base della figura del Piatto del Mangiar Sano ci ricorda che tenersi in movimento è metà del segreto del controllo del peso. L'altra metà è mangiare una dieta sana con porzioni modeste, che soddisfino il fabbisogno calorico.</p>	<p><b>(Non incluso in MyPlate)</b></p>