

Piatto di Harvard

Il Piatto del Mangiar Sano è uno schema nutrizionale ideato dagli esperti della Harvard T.H. Chan School of Public Health, creato come guida visiva per comporre pasti completi, bilanciati e orientati alla prevenzione di malattie croniche (come obesità, diabete e patologie cardiovascolari).

Composizione scientificamente bilanciata:

50% del piatto: Verdura e frutta

La metà del piatto deve essere composta da verdure di stagione e frutta fresca, ricche di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti (le patate non sono incluse tra le verdure, per il loro alto indice glicemico).

25% del piatto: Cereali integrali

riso, farro, avena, quinoa, pane e pasta. Meglio integrale che raffinato, per un migliore controllo glicemico e maggiore apporto di fibre.

25% del piatto: Proteine sane

pesce, legumi, uova, frutta secca e pollame, limitando il consumo di carne rossa e processata. Le proteine vegetali sono incoraggiate per il loro impatto positivo su salute e ambiente.

Piatto di Harvard



Condimenti e bevande:

- Oli vegetali sani (l'olio extravergine d'oliva), evitare grassi trans e saturi in eccesso.
- Acqua come bevanda principale, evitare bibite zuccherate e limitare latte e succhi.

Il piatto include anche un promemoria visivo sull'importanza dell'attività fisica quotidiana per mantenere salute e metabolismo attivi.

Il Piatto di Harvard non è una dieta rigida, ma una linea guida flessibile e scientificamente fondata per aiutare le persone a comporre pasti sani e completi ogni giorno.