

Pasti e spuntini nella Città di New York: meglio per voi e meglio per il pianeta

Per rendere più sani e più sostenibili dal punto di vista ambientale i pasti e gli spuntini che servono, gli enti comunali e i loro appaltatori seguono le linee guida alimentari della Città di New York, il che vuol dire che alimenti e bevande serviti nelle scuole pubbliche, nei centri per anziani, case di riposo, centri di assistenza per l'infanzia, strutture penitenziarie, ospedali pubblici e in molti altri programmi della città saranno d'ora in poi più sani e sostenibili grazie alle nuove linee guida alimentari della città.

Le linee guida alimentari della Città di New York vengono rivalutate e aggiornate ogni tre anni. Di seguito ecco come possono contribuire a rendere più sani i pasti e gli spuntini serviti nelle strutture comunali:

Promuovere alimenti integrali e vegetali poco processati

Linee guida:

- Ogni giorno a pranzo e a cena devono essere servite almeno due porzioni di **frutta e verdura**.
- Metà dei cereali serviti devono essere **integrali**.
- Ogni settimana a pranzo e cena devono essere servite almeno due porzioni di **proteine vegetali**.

In che modo queste linee guida migliorano pasti e spuntini:

- Seguire un'alimentazione a base principalmente di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, come fiocchi d'avena, riso integrale, pane integrale e tortillas di mais, fa bene alla salute e può aiutare a tenere sotto controllo o a ridurre il rischio di ipertensione e malattie cardiache.
- Le proteine vegetali, come fagioli, lenticchie, tofu, frutta secca e semi oleosi, hanno un ridotto contenuto di grassi saturi e molte proteine, fibre e altri nutrienti che favoriscono un buono stato di salute. Un'alimentazione costituita da più proteine vegetali e meno proteine animali potrebbe anche essere meno dannosa per l'ambiente.

Incentivare l'uso di bevande più sane

Linee guida:

- L'**acqua** è compresa in tutti i pasti.
- Ogni giorno non possono essere serviti più di 180 ml (6 once) di **succo 100%**.
- Si può servire solo latte scremato o parzialmente scremato senza zuccheri aggiunti.

In che modo queste linee guida migliorano pasti e spuntini:

- Bere acqua e limitare il consumo di succo 100% aiuta a limitare l'assunzione di bevande ad alto contenuto di zuccheri pur rimanendo idratati.

Limitare l'uso di alimenti processati

Linee guida:

- Non possono essere servite porzioni di **salumi**.
- Tutti gli alimenti devono contenere un ridotto apporto di **sale**.
- Tutti i pasti e gli spuntini devono contenere un ridotto apporto di **zuccheri aggiunti**.
- Non è consentito servire prodotti contenenti **dolcificanti a basso contenuto calorico o senza calorie, coloranti artificiali o determinati additivi e conservanti per la farina**.

In che modo queste linee guida migliorano pasti e spuntini:

- All'utilizzo di salumi sono riconducibili alcuni tipi di cancro.
- Consumare alimenti con un elevato contenuto di sale aumenta il rischio di pressione alta, cardiopatie e ictus.
- Gli zuccheri aggiunti vengono incorporati in alimenti e bevande all'atto della lavorazione. Il consumo di zuccheri aggiunti è associato a un maggiore rischio di diabete di tipo 2, ictus, cardiopatie e carie.
- I prodotti contenenti dolcificanti a basso contenuto calorico o senza calorie, coloranti artificiali o determinati additivi e conservanti per la farina non hanno valore nutrizionale e possono comportare rischi per la salute.

Limitare il consumo di carne bovina

Linea guida:

- Il consumo di carne bovina è limitato a una porzione a pranzo e una a cena ogni settimana.

In che modo questa linea guida migliora pasti e spuntini:

- La carne bovina può essere ricca di grassi saturi, il cui consumo può provocare patologie a carico del cuore.
- Inoltre, la produzione di carne bovina contribuisce in grande misura alle emissioni di gas serra, con gravi danni per il pianeta. A partire dal 2019, le emissioni di gas serra della Città di New York sono diminuite del 29%, il che può essere parzialmente ricondotto a un minor consumo di carne bovina.

Per ulteriori informazioni visitare nyc.gov/healthyworkplaces.