



Guarda che cosa mangi

Guida ad una corretta alimentazione per pazienti con diabete mellito (e non solo...)

Dalle carni al pesce, dalla pasta agli omogeneizzati, una guida con i valori di proteine, grassi ecc. di tutti i prodotti, pensata per chi soffre di diabete, ma anche per tutti coloro che vogliono prestare attenzione al modo in cui si alimentano.

Leggiamo mai i valori di calorie, carboidrati, proteine e grassi dei prodotti che mangiamo? Quasi mai, eppure è importantissimo conoscerli. Per le persone affette da diabete mellito di tipo 1, serve per meglio definire la posologia della dose di insulina da assumere dopo i pasti.

Per chi invece soffre di diabete di tipo 2, ma anche per chi ha problemi di ipertensione, colesterolo alto, aterosclerosi, e in fondo per tutti coloro che vogliono prestare attenzione al modo in cui si alimentano, conoscere il contenuto calorico e dei grassi dei cibi è utile per perdere peso.

Organizzata in tabelle colorate e facili da leggere, la guida è divisa in nove settori: bevande, carni, cereali e derivati, latte e derivati, frutta e verdura, oli e condimenti, prodotti della pesca, surgelati e anche prodotti per l'infanzia. All'interno di ogni categoria, dopo i dati sui prodotti in generale sono riportate le informazioni sui vari prodotti commerciali in ordine alfabetico per marca.

Il manuale nasce dalla collaborazione tra la Fondazione Italiana Diabete, l'Ospedale Niguarda di Milano e il Diabetes Research Institute dell'Università di Miami. Hanno collaborato l'Istituto Nazionale per la Ricerca sull'Alimentazione e la Coop.

BALDINI&CASTOLDI
LE BOE
SETTEMBRE 2012
BROSSURA
PAG. 272
€ 14,90
ISBN 886620879-2

FONDAZIONE
ITALIANA
DIABETE