

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

A Azienda
S Servizi
S Sanitari

N°1 triestina

la **S**alute **M**angiando vien...

Alcune indicazioni pratiche
per un'alimentazione equilibrata

a cura di Tiziana Longo e Roberta Fedele



Dipartimento di Prevenzione

Unità Operativa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

perché la salute vien mangiando?



Uno non può
pensare bene,
amare bene,
dormire bene,
se non ha
mangiato bene.

(Virginia Wolf)

Nutrirsi è dare al corpo la quantità di sostanze nutritive di cui ha bisogno. Tale operazione può essere compiuta anche in piedi; il sedersi a tavola significa, invece, mettersi in relazione, attraverso un complesso linguaggio, con altre persone raccolte attorno allo stesso centro costituito dal cibo.

Mangiare e gustare il cibo vuol dire consumarlo con il piacere e l'attenzione che esso merita, attraverso l'uso consapevole degli organi di senso.

Un'alimentazione corretta ha un ruolo preventivo e protettivo nei confronti dei più grandi mali del nostro tempo:

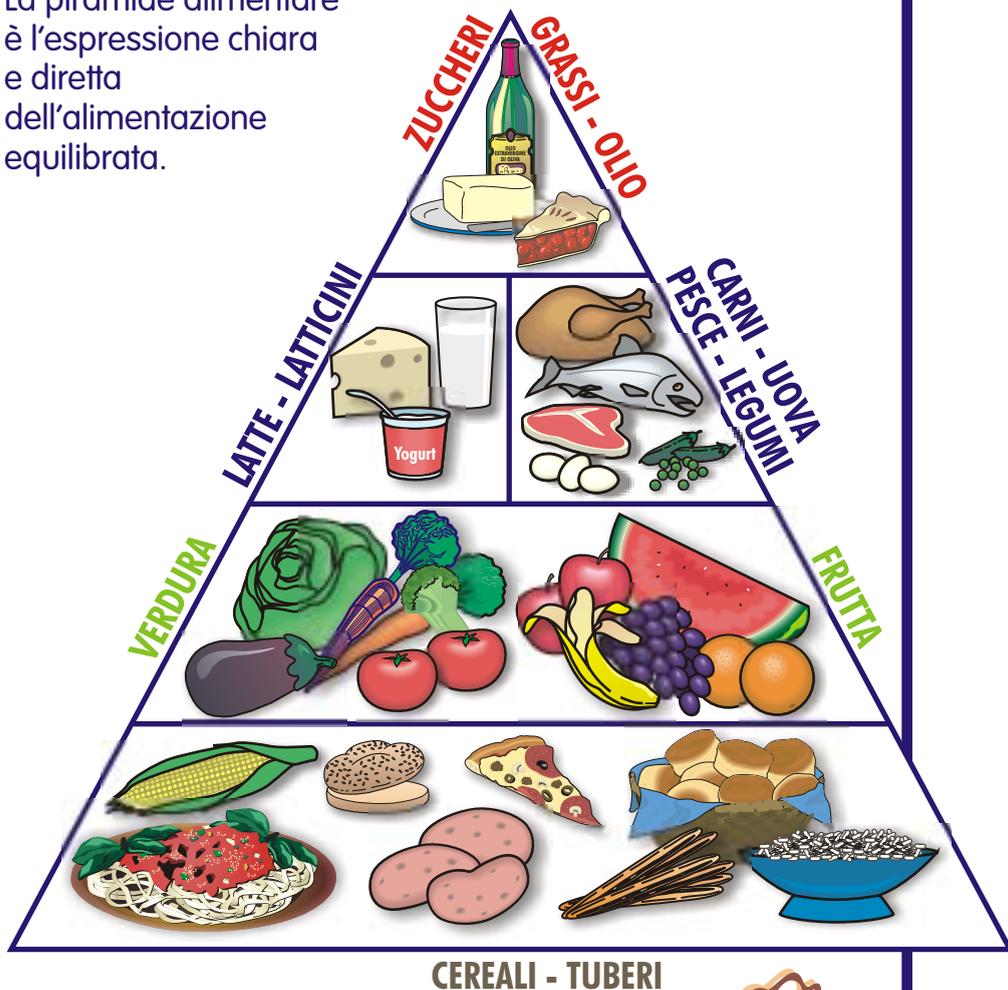
- le malattie cardiovascolari
- le neoplasie.

Sane abitudini alimentari vanno acquisite e consolidate giorno dopo giorno perché i vantaggi che ne derivano si misurano a medio e lungo termine.

la piramide alimentare

2

La piramide alimentare è l'espressione chiara e diretta dell'alimentazione equilibrata.



Le giuste porzioni giornaliere

Grassi (condimenti): 1-3 porzioni. Dolci: da moderare

Latte e latticini: 1-2 porzioni

Carne, pesce, legumi e uova: 2 porzioni

Frutta e verdura: 3-5 porzioni

Cereali e tuberi: almeno 6-7 porzioni



gli alimenti della piramide



Gli alimenti, in base al loro contenuto, vengono suddivisi in cinque gruppi.

Regola d'oro: di tutto un po'

Scegliendo ogni giorno una o più porzioni di ciascun gruppo alimentare e variando all'interno dello stesso, si riescono ad assumere nella giusta proporzione tutti i nutrienti necessari per l'organismo.

GRUPPO	ALIMENTI PRINCIPALI	NUTRIENTI PRINCIPALI
1° - CEREALI E TUBERI	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali in fiocchi	Amido (carboidrati complessi), vitamine del gruppo B, proteine vegetali, fibra
2° - FRUTTA E VERDURA	Frutta, ortaggi freschi	Fibra, vitamine, minerali e zuccheri semplici
3° - LATTE E LATTICINI	Latte, yogurt, latticini e formaggi	Calcio, proteine ad alto valore biologico, vitamine A e B2
4° - CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	Carni bianche e rosse, prodotti della pesca (pesci, molluschi, crostacei...), uova, legumi	Proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, minerali (zinco, rame, ferro), carboidrati
5° - GRASSI E ZUCCHERI	Grassi vegetali: olio extravergine, olio di semi... Grassi animali: burro, panna, strutto, lardo... Zuccheri semplici	Elevato apporto di energia, acidi grassi essenziali (oli di pesce e oli vegetali), vitamine liposolubili

la piramide a tavola

4

La distribuzione ideale prevede tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini al giorno.

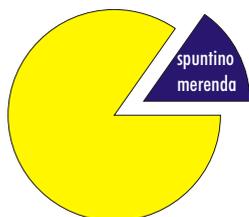


Prima colazione (20-25% del fabbisogno giornaliero)



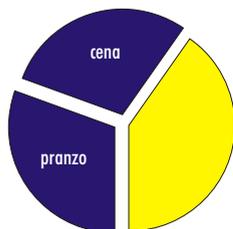
Scegliere alimenti liquidi (latte, yogurt, caffè o orzo, tè) accompagnati da cereali (cornflakes, pane, fette biscottate, biscotti, merende) e marmellata, miele, un po' di burro.

Spuntini e merende (5-10% del fabbisogno giornaliero)



Frutta, yogurt, spremute, frullati, pane, marmellata o miele.

Pranzo (30-35%) cena (25-30% del fabbisogno giornaliero)



Un primo piatto a base di pastasciutta o minestra, un secondo piatto a base di carne, pesce, formaggio, uova, legumi (vedi schema alla pagina seguente), un contorno a base di verdura cotta o cruda, frutta, pane.

la dieta mediterranea



La dieta mediterranea è il modello alimentare corretto che riassume i principi della piramide.

Moderare

grassi animali
carni
uova
zucchero
superalcolici



Come alternare i secondi piatti nella settimana?

Carne: 3-4 volte
(2 rossa e 2 bianca)
Formaggio: 3 volte
Pesce: 2-3 volte
Uova: 1-2 volte
Affettati: 1-2 volte
Legumi: 2-3 volte

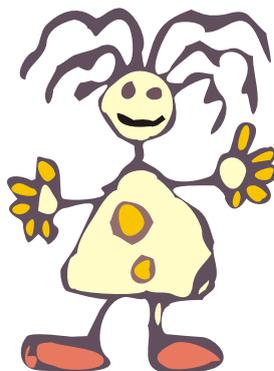
Preferire

cereali
pesci
frutta
verdura
legumi
grassi vegetali



GIORNI DELLA SETTIMANA	PRANZO		CENA	
	Primo	Secondo	Primo	Secondo
Lunedì	Cereali	Legumi	Pasta	Carne rossa
Martedì	Riso	Formaggio	Orzo	Pesce
Mercoledì	Pasta	Affettati	Minestra	Formaggio
Giovedì	Gnocchi	Carne rossa	Zuppa di legumi	Uova
Venerdì	Minestra	Pesce	Pasta	Carne bianca
Sabato	Pizza al formaggio		Minestra	Pesce
Domenica	Pasta	Carne bianca	Riso	Uova

La **fibra** regola molte funzioni dell'apparato digerente, ha un'azione detossificante, dà senso di sazietà, nutre alcuni microrganismi della flora batterica intestinale. Quindi è importante aumentare l'introito di fibra assumendo adeguate quantità di frutta, verdura, cereali (anche integrali) e legumi.



L'**acqua** è il principale costituente del nostro organismo; è indispensabile mantenere un rapporto equilibrato fra l'acqua introdotta con le bevande e gli alimenti e quella eliminata naturalmente dall'organismo (urina e sudore). Si consiglia un'assunzione di 2-3 litri di acqua al giorno (di cui 1 litro circa viene introdotto con gli alimenti).

È consigliabile limitare il consumo di **grassi** (dovrebbero rappresentare il 25 per cento delle calorie totali giornaliere),

preferendo quelli vegetali (soprattutto olio extravergine di oliva) a quelli animali (ricchi di acidi grassi saturi aterogeni e di colesterolo), e in ogni caso utilizzarli a crudo o appena scaldati.

Aumentare il consumo di **piatti unici** costituiti da cereali e legumi, tipici della dieta mediterranea.

Ricordare che, a qualsiasi età, è importante assumere energia, proteine, carboidrati, grassi ma anche **sali minerali** (ad esempio ferro, calcio) e **vitamine**.



Dipartimento di Prevenzione

Unità Operativa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

a cura di Tiziana Longo e Roberta Fedele

Progetto grafico di Roberto Michelazzi
UO Programmazione strategica

Immagini: Corel Corporation

Stampa: Mosetti Tecniche Grafiche



www.ass1.sanita.fvg.it