

ALIMENTAZIONE

LE PORZIONI E LE FREQUENZE DI ALIMENTI: COME VARIARLE DURANTE LA GIORNATA E LA SETTIMANA



Una delle semplici ma indispensabili regole che ci permettono di stare in forma e in salute è racchiusa nel numero 5: mangiare 5 volte al giorno, tre pasti principali e due spuntini.

I pasti principali

I pasti principali si distinguono in colazione, pranzo e cena Il grafico qui sotto mostra la percentuale di calorie da consumare ad ogni pasto all'interno della giornata.

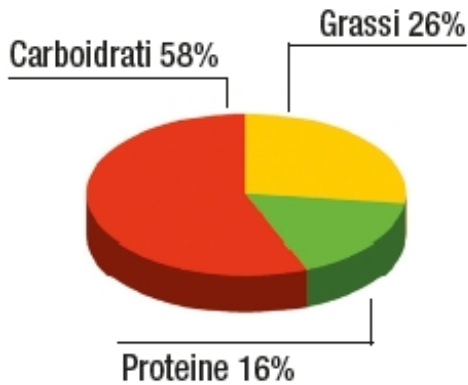
Pasti della giornata	% Kcal giornaliera
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%

Se si considerano lo spuntino di metà mattina e la merenda di metà pomeriggio, ognuno deve corrispondere

circa al 10% delle kcal giornaliere, quindi va ridotto l'introito di kcal durante i pasti principali, es.: **colazione 20%, pranzo 35%, cena 25%** .

L'apporto (quantità) di calorie di una corretta alimentazione deve essere equilibrata e provenienti in % dai diversi macronutrienti come mostra il grafico seguente.

Razione giornaliera consigliata %kcal provenienti da macronutrienti



Riguardo ai vari gruppi di alimenti da assumere si consiglia di alternare il più possibile i cibi, rispettando le frequenze settimanali di consumo di cui parleremo fra poco. Tutto questo serve a garantire **varietà alla dieta** e a **soddisfare i fabbisogni nutrizionali**, non solo di **macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi)** ma anche di **micronutrienti (vitamine e minerali)**.

Frutta e verdura

Si consigliano almeno 3 porzioni di verdura al giorno e 2-3 frutti di stagione.

È bene scegliere frutta e verdura di tutti i colori, variando spesso: bianco, verde, rosso, giallo/arancio, viola/blu. Questo permette di assumere una maggior quantità e varietà di vitamine e minerali, tra i quali molti antiossidanti, che proteggono le cellule dell'organismo e riducono il rischio di contrarre malattie.

Pasta, riso, pane, patate

Le porzioni consigliate sono 4-5 al giorno, da consumare in tutti i pasti perché contengono carboidrati complessi, fonte primaria di energia.

Olio e grassi

I condimenti come olio e altri grassi devono essere presenti in 2-3 porzioni al giorno.

Si consiglia di utilizzare prevalentemente olio extravergine di oliva (almeno 5 cucchiaini al giorno) e di moderare l'uso del burro e di altri grassi vegetali o animali.

Latte e derivati

Contengono proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamina A e tante altre, oltre a molti minerali: fosforo, zinco, rame e calcio in grande quantità.

Di questi alimenti vanno assunte 2-3 porzioni al giorno, di cui 1-2 di latte o yogurt preferibilmente parzialmente scremati, mentre i formaggi vanno mangiati 2-3 volte a settimana come secondo al posto di uova o carne, un cucchiaio raso di Grana Padano DOP grattugiato si può assumere per condire i primi al posto del sale.

Carni, pesci, uova, affettati e legumi

Sono fonti di proteine ad alto valore biologico. Si consigliano 1-2 porzioni al giorno con particolare riguardo ai differenti alimenti. Ad esempio è preferibile scegliere carni magre (pollo, tacchino, vitello) con un consumo

settimanale di 3-4 volte ed eventualmente sostituire una volta con affettati o insaccati. Si consiglia di consumare il pesce 3 volte a settimana, scegliendo preferibilmente quello azzurro ricco di Omega 3.

Le uova vanno limitate a 1-2 a settimana perché hanno un elevato contenuto di colesterolo. Gli affettati, Gli insaccati di solito molto grassi e ricchi di sale, vanno consumati solo occasionalmente mentre gli affettati, come prosciutto cotto o crudo e bresaola, essendo più magri, sono consentiti 2 volte a settimana. I legumi è consigliato mangiarli almeno 2 volte a settimana, se consumati con i cereali, forniscono proteine simili a quelle animali.

IN SINTESI

FRUTTA	3 frutti al giorno grandi come il pugno di ciascuno
VERDURA	2 porzioni di verdura al giorno, più frequentemente cruda
CEREALI	ogni giorno ed a ogni pasto, pasta o riso o mais, ecc. meglio se integrali
PESCE	3 volte a settimana
CARNE ROSSA O BIANCA	3 volte a settimana
1-2 UOVA	1 volta a settimana al posto della carne
AFFETTATI	prosciutto crudo o cotto e bresaola 2 volte a settimana con moderazione
INSACCATI	Salame, mortadella, salsiccia, wurstel e similari 1 volta a settimana con moderazione
LEGUMI	2-3 volte a settimana
LATTE O YOGURT	1-2 volte al giorno
FORMAGGI COME SECONDO	Stagionati come il Grana Padano DOP 2 volte a settimana 50/60g oppure freschi 100g al posto di carne o uova