

ALIMENTAZIONE

COLAZIONE DIETETICA IN 10 PASSI



La colazione è uno dei 3 pasti principali della giornata, non fare colazione per ragioni di tempo o mancanza di appetito è un'abitudine che non favorisce la salute e non è consigliabile nemmeno per chi vuole dimagrire. Tuttavia anche a colazione ci si può arrivare con buon appetito e in questi casi non è difficile eccedere in calorie che favorirebbero l'aumento di peso. Per ridurre le calorie non si deve saltare la colazione, basta scegliere la giusta qualità e quantità di alimenti.

I vantaggi della colazione del mattino

Anche in regime di dieta dimagrante la colazione va fatta, perché:

- **permette di "rompere" il digiuno notturno e di rifornire l'organismo dell'energia necessaria per affrontare il lavoro fisico e mentale della mattinata.**
- **risveglia il metabolismo e riduce la sensazione di fame.**
- **i 20 minuti necessari diventano un momento importante per affrontare la giornata con più serenità e senza correre.**
- **è un momento importante di convivialità in famiglia, dove i genitori possono contemporaneamente stare con i figli ed educarli all'abitudine di consumare sempre una corretta prima colazione.**

La buona e corretta colazione

Una **corretta colazione** deve essere proporzionata al proprio fabbisogno calorico e apportare circa il **20/25%** delle calorie (Kcal) totali assunte durante la giornata.

Esempio:

- **Nel caso di una persona sana, di peso e attività normali, con una dieta di circa 2100 calorie (Kcal) al giorno, la colazione deve fornire circa 400/500 Kcal.**
- **Nel caso di diete ipocaloriche, per esempio da 1.500 Kcal, la colazione deve comunque fornire circa 300/350 Kcal.**

Queste calorie devono provenire da alimenti differenti che forniscano tutti i macronutrienti (**carboidrati**, **proteine** e **grassi**) il più possibile in equilibrio tra loro; oltre a ciò non devono mancare tutti i micronutrienti (**vitamine** e **minerali**) importanti per la salute dell'organismo. Per rifornire l'organismo dell'energia necessaria sin dalle prime ore del mattino la colazione deve apportare **carboidrati** (o zuccheri) **semplici di veloce utilizzo** ed anche **carboidrati complessi a lento rilascio** per fornire energia fino al pranzo o allo spuntino di metà

mattinata.

Tenete conto che fare colazione al bar con un cappuccino e una brioches non è una buona abitudine perché un'equilibrata alimentazione deve essere varia per fornire tutti i macronutrienti, le vitamine e i minerali necessari. Se siete abituati a bere un caffè e via, iniziate ad inserire ogni mattina un alimento alla vostra colazione per raggiungere gradualmente l'obiettivo previsto.

10 consigli

1. Se potete, non mangiate sempre alimenti dolci, si può fare una buona colazione salata come suggerito di seguito.
2. Un bicchiere/tazza (200 ml) di latte di vacca pastorizzato intero apporta **130 Kcal**, se invece fosse parzialmente scremato **92 kcal**, il risparmio di **38 Kcal** è un buon inizio, e il latte contiene le stesse proprietà nutritive di quello intero, ma con meno grassi. Sostituire il latte di vacca con altri tipi non riduce le calorie: 200 ml di latte di capra apportano **152 kcal** e di pecora **206 kcal** ed è molto difficile trovarli parzialmente scremati.
3. Se dolcificate caffè o tè con lo zucchero (canna o saccarosio) ricordate che un solo cucchiaino da **5 grammi** apporta **20 Kcal** come il fruttosio e il miele. Se volete eliminare completamente queste calorie **utilizzate i dolcificanti** ma non più di 5/8 dosi giornaliere. Se siete abituati a "macchiare" le bevande, utilizzate il latte parzialmente scremato.
4. Se bevete succhi di frutta, 200 ml apportano mediamente **120 Kcal**, scegliete quelli senza zucchero aggiunto, in alternativa potete consumare un succo nettare **100% frutta** in quantità minori (100 o 150 ml). In ogni caso, meglio mangiare un frutto con la buccia ben lavata come ad esempio una grossa mela da 200 g che, una volta pulita della parte interna, rimarrà di circa **150 g** coi quali assumerete **57 Kcal** e **3,9 grammi di fibra** che nei succhi è presente solo in tracce.
5. Se amate i cereali, scegliete quelli integrali, più ricchi di fibra, e cambiate spesso tipo: mais, grano, muesli, riso, avena. Preferite quelli al naturale senza zuccheri che apportano circa il **15% di calorie in meno**. Consumateli con lo yogurt o latte parzialmente scremati, e dolcificate come per le bevande.
6. Se sul pane utilizzate condimenti o dolci vari, come creme o anche concentrati vegetali, ricordate che state aggiungendo grassi e zuccheri.
7. Imburrare una fetta di pane da toast integrale (**20 g per 45 Kcal**) può richiedere un piccolo panetto di burro (quello che si trova in genere negli hotel è da 5 g), ma preso da un panetto più grande si può arrivare facilmente a **10 g (90 Kcal)**. E' consigliabile non usare più di **3 g di burro** con un risparmio di 63 Kcal (il burro apporta circa 9 Kcal al grammo).
8. **Merendina o pane burro e marmellata?** 2 fette di pane da 20 g cad, con 3 g di burro e 2 cucchiaini di confettura (né rasi né colmi in media apportano 15 Kcal cad.) pesano circa 60 grammi e apportano 210 Kcal. 60 g di merendina all'albicocca apportano mediamente 205 Kcal. In questo caso il risparmio di calorie lo si ottiene mangiando una sola fetta di pane per 105 Kcal o una merendina da 28 g per 96 Kcal.
9. Mangiando biscotti è bene sapere che un frollino apporta circa **50 Kcal** (media tra le 5 marche più vendute), mangiandone solo 5 s'ingeriscono **250 Kcal** e forse ci si sazia meno che con le 2 fette di pane del paragrafo precedente. Questi frollini si possono sostituire con biscotti secchi o con altri tipi che contengono meno grassi e zuccheri con valori intorno alle 30 Kcal (leggere l'etichetta), per cui si possono risparmiare anche 100 Kcal, oppure mangiare un frollino di meno.
10. Ultimo ma non ultimo la brioches o i cornetti. L'offerta è vasta ma, sia che siano fatti in pasticceria, sia industrialmente, questo prodotto è sempre molto calorico. Una brioches semplice può apportare da **150 a 300 Kcal**, una alla marmellata il 20% in più e alla crema il 30%.

In sostanza la colazione che fa risparmiare più calorie, ma apporta buone quantità di macronutrienti è la più tradizionale: latte, caffè, pane, burro e marmellata. Per risparmiare zucchero nel cibo si possono fare anche ottime colazioni salate.

Colazione alternativa

Spesso a colazione si mangiano sempre le stesse cose per anni, mentre è buona regola variare l'alimentazione e consumare sempre ad ogni pasto principale proteine ad alto valore biologico. Per questo anche le proposte del nostro sito contengono spesso yogurt o latte. Un'ottima alternativa possono essere i **formaggi**, attenzione però a scegliere quelli meno grassi come il Grana Padano DOP perché è parzialmente decremato durante la lavorazione, pur mantenendo tutti i preziosi nutrienti del latte tranne il lattosio, così può essere tranquillamente consumato anche da chi ha questa intolleranza. Le uova sono una buona alternativa, però non dovrebbero essere più di 2 a settimana. La colazione salata limita lo zucchero che è aggiunto solo al tè o al caffè, ma per non eccedere in calorie si deve fare attenzione a che non apporti troppi grassi. Ecco alcune idee:

- Grana Padano in scaglie (20 g), una pera media, 2 fette di pane tostato (20 g cad) e caffè o tè con un cucchiaino di zucchero apportano circa **250 Kcal**.
- Una porzione di **plumcake con piselli** apporta **254 Kcal**.
- **Crema di ricotta** alle erbe **128 Kcal** a porzione.

Una buona alternativa sono anche i prodotti da forno con la frutta fatti in casa:

- **Crêpe con fragole** **188 Kcal** a porzione.
- **Pane di banane** **210 Kcal** a porzione.
- **Spirali di pane ai sapori** **235 Kcal** a porzione.
- **Pandolce alle noci** **244 Kcal** a porzione.

Come calcolare le calorie della giornata

Indipendentemente dalla colazione del mattino e dal mettere in pratica i suggerimenti di questo articolo, va ricordato che l'equilibrata alimentazione ha due aspetti: la quantità di energia introdotta (calorie) e la qualità degli alimenti che assumiamo giornalmente (nutrienti). Non è semplice calcolare le calorie da assumere nella giornata, proprio per questo abbiamo realizzato il programma **"Calorie e Menu"** che in pochi click ti mostrerà quante calorie devi introdurre ogni giorno rispetto al sesso, alla corporatura, all'attività fisica che svolgi e all'età. Il programma ti fornisce inoltre 8 menu all'anno (2 per ogni stagione) personalizzati in base alle calorie che devi assumere ed equilibrati in macro e micronutrienti per apporto settimanale. I menu comprendono anche **gustose ricette** che ti permetteranno di mangiare con gusto e guadagnare salute senza sacrifici.