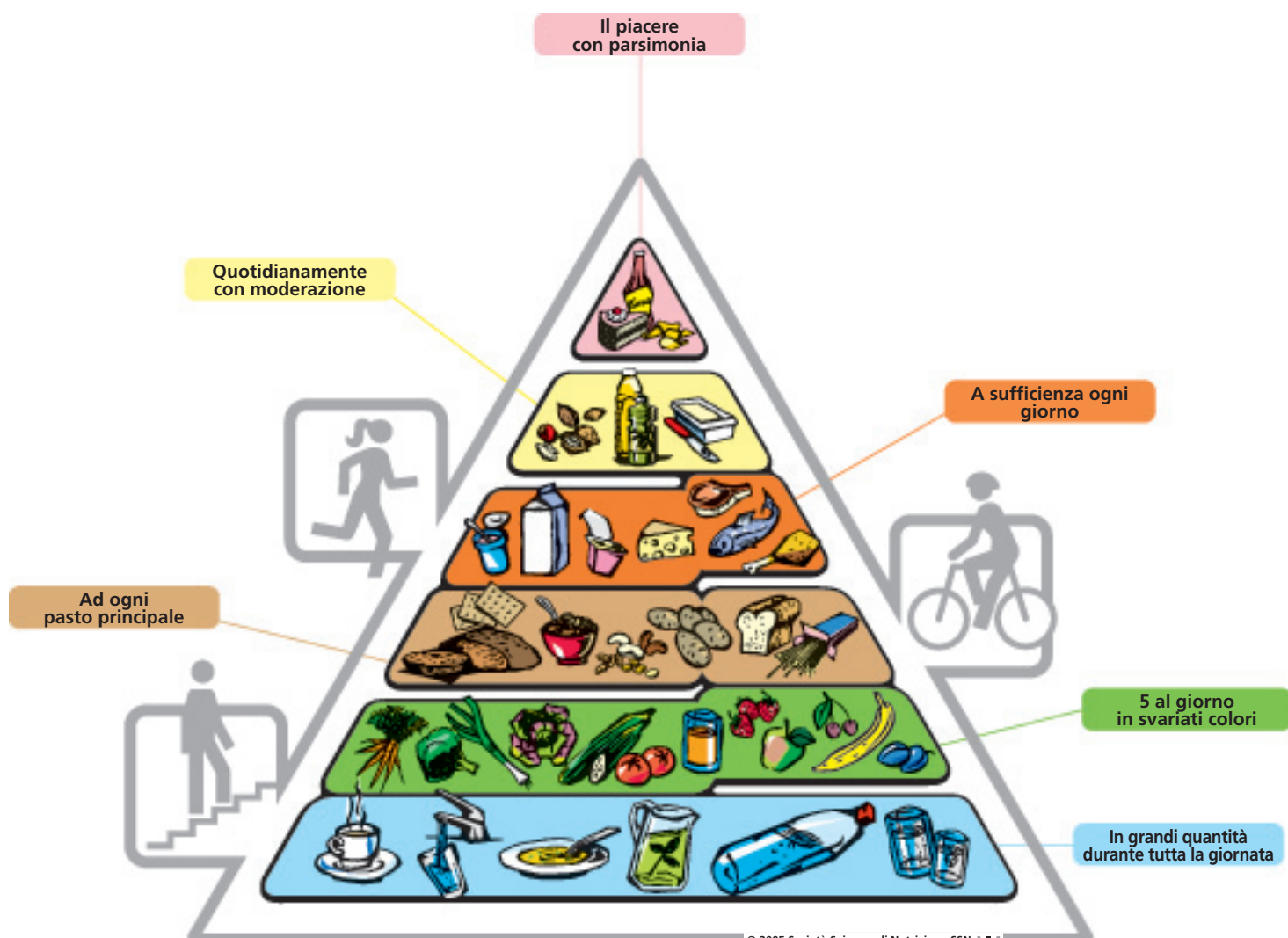




Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute

Piramide alimentare

Pagina 1 / 3





Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute

Piramide alimentare

Pagina 2 / 3

Sono numerosi i fattori che influenzano il nostro modo di mangiare e bere : i nostri desideri e fabbisogni personali, il nostro stato di salute, l'ambiente sociale, l'offerta del momento, la pubblicità, ecc. Le raccomandazioni qui sotto si rivolgono a degli adulti in buona salute. Altre fasce d'età e di popolazione (per esempio bambini, donne in gravidanza, sportivi di alto livello, vegetariani, ecc.) hanno dei fabbisogni specifici che in questa piramide possono essere rappresentati solo parzialmente.

La piramide alimentare presenta un'alimentazione variata ed equilibrata, che garantisce un apporto sufficiente in energia e in sostanze nutritive e protettive indispensabili all'organismo e che contribuisce al raggiungimento del nostro benessere. Gli alimenti situati nei livelli inferiori della piramide vanno consumati in maggior quantità e quelli nei livelli superiori, al contrario, con parsimonia. Tutti gli alimenti trovano posto in un'alimentazione equilibrata. È importante che la loro

scelta sia il più variata possibile ad ogni livello della piramide e adattata alla stagione e che il loro modo di preparazione preservi le loro proprietà nutrizionali.

Infine, un'alimentazione sana dovrebbe essere ovviamente anche una fonte di piacere e di convivialità. *Le raccomandazioni non devono essere rispettate giornalmente in modo imperativo, ma possono essere per esempio ripartite su una settimana.* Invece, le raccomandazioni di assunzione di liquidi dovrebbero venir rispettate ogni giorno.

Inoltre, la nostra salute non dipende unicamente dalle nostre abitudini alimentari. Per mantenere un peso corporeo nella norma, è particolarmente importante praticare un'attività fisica quotidiana di almeno mezz'ora (se possibile all'aperto). Il non fumare, un'adeguata gestione dello stress o la pratica di una tecnica di rilassamento contribuiscono al raggiungimento di uno stile di vita sano.



Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute

Piramide alimentare

Pagina 3 / 3

Bibite: In grandi quantità durante tutta la giornata

Bere da 1 a 2 litri di liquidi al giorno, preferendo le bibite non zuccherate come l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale, le tisane alla frutta o alle erbe.

Assumere con moderazione le bibite contenenti caffeina (caffè, tè nero/verde).

Verdura e frutta: 5 al giorno in svariati colori

Assumere ogni giorno 3 porzioni di verdura, di cui al minimo una cruda (1 porzione = min. 120 g di verdure come contorno, insalata o minestra).

Assumere ogni giorno 2 porzioni di frutta (1 porzione = min. 120 g = 1 manciata).

Una porzione di frutta o di verdura al giorno può venir sostituita da 2 dl di succo di frutta non zuccherato o di verdura.

Cereali integrali & leguminose, altri cereali & patate: Ad ogni pasto principale

Mangiare un farinaceo ad ogni pasto principale (in altre parole, 3 porzioni al giorno, 1 porzione = 75–125 g di pane o 60–100 g di leguminose [peso crudo] come lenticchie/ceci oppure 180–300 g di patate o 45–75 g di fiocchi di cereali, di pasta, di altri cereali come il mais o il riso [peso crudo]), se possibile due porzioni sottoforma di prodotti integrali.

Latte, latticini, carne, pesce & uova: A sufficienza ogni giorno

Assumere ogni giorno, in alternanza, una porzione di carne, di pesce, di uova, di formaggio o di altri alimenti proteici come il tofu o il quorn (1 porzione = 100–120 g di carne/pesce [peso a crudo] oppure 2–3 uova o 200 g di formaggio fresco/cottage o 60 g di formaggio a pasta dura o 100–120 g di tofu/quorn).

Assumere inoltre 3 porzioni di latte o di latticini al giorno, preferendo i prodotti magri (1 porzione = 2 dl di latte o 150–180 g di iogurt o 200 g di formaggio fresco/cottage o 30–60 g di formaggio).

Oli, materie grasse & frutta oleaginosa: Quotidianamente con moderazione

Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10–15 g) al giorno di olio vegetale di alto valore nutritivo, come l'olio di colza o di oliva per le preparazioni fredde (per es. salse per l'insalata).

Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10–15 g) al giorno di olio vegetale per le preparazioni calde (stufare, arrostitire): per esempio è consigliato l'olio di oliva.

Se si desidera, utilizzare 2 cucchiaini da tè (10 g) al giorno di burro o di margarina a base di olio ad alto valore nutrizionale da spalmare.

È consigliato il consumo di una porzione di frutta oleaginosa al giorno (1 porzione = 20–30 g di mandorle o di noci o di nocciole ecc.).

Dolci, spuntini salati & bibite ricche in energia: Il piacere con parsimonia

Assumere i dolci, le patatine chips o i biscotti salati così come le bibite zuccherate (per es. soda, tè freddo, energy drinks) con moderazione.

Se consumate delle bibite alcoliche, bevetele con moderazione e durante i pasti.

Utilizzare un sale arricchito in iodio e in fluoro e salare le pietanze con parsimonia.