

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Modificata da "Piramide della dieta mediterranea moderna"
 I.N.R.A.N. 2009

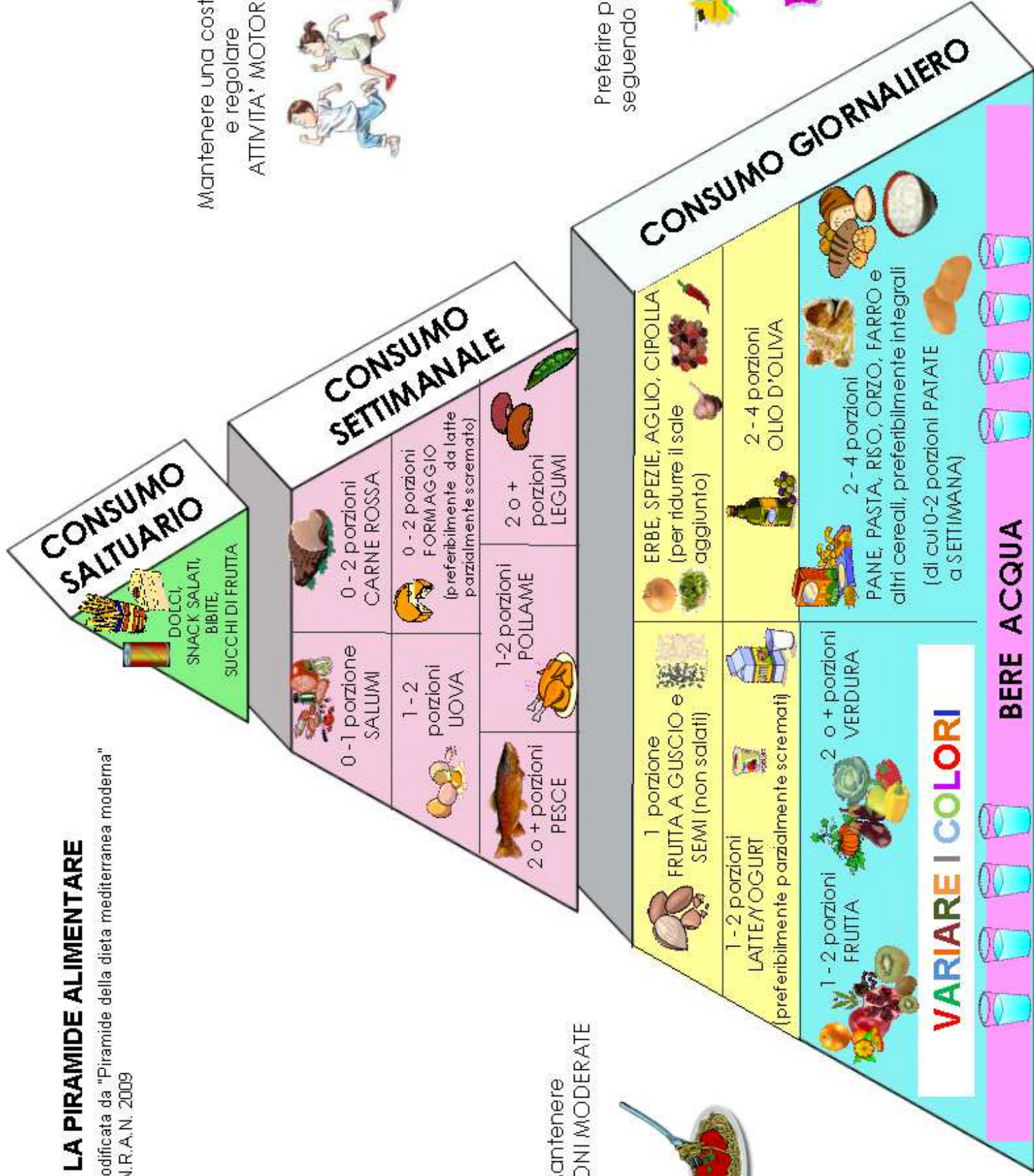
Mantenere una costante
 e regolare
ATTIVITA' MOTORIA



Mantenere
PORZIONI MODERATE



Preferire prodotti locali,
 seguendo la stagionalità



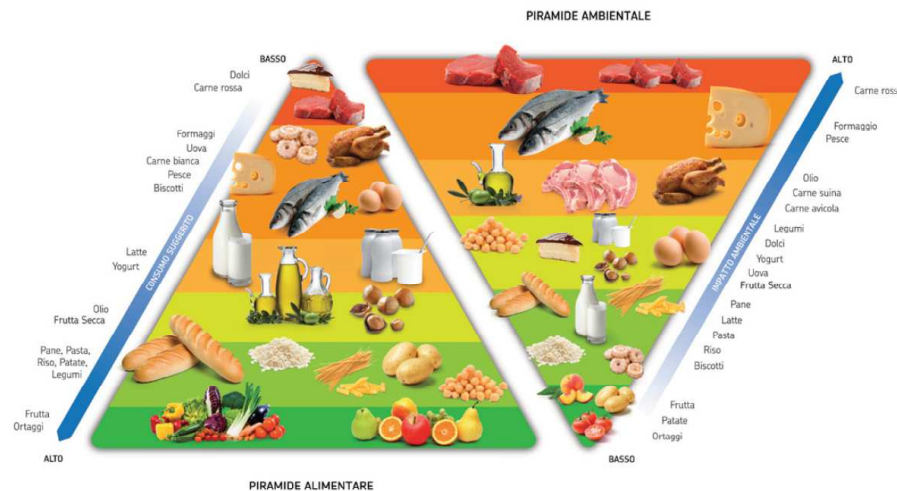
Cos'è la Piramide Alimentare?

È la rappresentazione grafica che traduce in comportamenti alimentari le indicazioni nutrizionali.

La Piramide Alimentare della dieta Mediterranea moderna

è caratterizzata da un maggiore apporto di alimenti vegetali, olio di oliva, frutta secca e un minor apporto di latticini e carni. Oltre ad apportare benefici all'organismo ha un basso impatto ambientale. Come si vede nella figura della DOPPIA PIRAMIDE, gli alimenti alla base della dieta mediterranea sono quelli più sostenibili per il futuro del pianeta e delle nuove generazioni.

LA DOPPIA PIRAMIDE DEL
BARILLA CENTER FOR
FOOD & NUTRITION



Cos'è la porzione?

E' impossibile dare delle indicazioni di grammature per tutte le fasce d'età e per sesso. In questo contesto si vuole evidenziare il numero di volte che un gruppo alimentare dovrebbe essere consumato in una giornata o nella settimana.

Per i bambini

La Piramide Alimentare dimostra che tutti i gruppi alimentari sono importanti. Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi" ma ci sono buone o cattive ABITUDINI ALIMENTARI".

PERCHÉ:

Frutta e Verdura: Alto contenuto in vitamine, sali minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche zuccheri e può essere un valido spuntino energetico. Meglio consumare più spesso frutta e verdura crude.

Cereali e derivati: i cereali integrali e poco raffinati mantengono le loro proprietà nutritive: carboidrati complessi, fibra, vitamine e sali minerali. Ad ogni pasto e/o negli spuntini pane, pasta, riso ecc. non devono mai mancare.

Latte/yogurt : meglio se parzialmente scremati, contribuiscono a soddisfare il fabbisogno di proteine, calcio e vitamine.

Olio di Oliva: attenzione alla quantità ma soprattutto alla qualità. L'olio extravergine d'oliva fornisce energia da grassi monoinsaturi, vitamina E e antiossidanti.

Frutta secca a guscio e semi oleaginosi: noci, nocciole, mandorle ecc. semi di girasole, zucca, lino ecc. contengono grassi di ottima qualità nutrizionale ma tanta energia. Sono ricchi di vit. E, vit. B2, B6, ferro, magnesio, fibra e proteine.

Erbe aromatiche e spezie: salvia, rosmarino, origano, cipolla, aglio ecc. Non aggiungono calorie ma sapore e antiossidanti. Aiutano a non aggiungere troppi grassi e sale alle pietanze. Stimolano la secrezione salivare e gastrica.

Legumi: Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, ecc. Costo basso ma tanti vantaggi: basso contenuto in grassi e buon contenuto in proteine; ricchi di fibra, Buone fonti di vitamine del gruppo B e di minerali (ferro, magnesio, fosforo, potassio)

COME FARE:

Es. 1 frutto a colazione; verdura come contorno e 1 frutto a pranzo e a cena **oppure** 1 frutto a metà mattina, un primo asciutto condito con verdura e 1 frutto a pranzo; un minestrone di verdure e 1 frutto a cena.

Es. pane (con marmellata/miele) a colazione; pasta o riso asciutto a pranzo; minestra di orzo e legumi e pane integrale a cena **oppure** cereali da colazione al mattino; un pacchetto di crackers a metà mattina; polenta o risotto a pranzo; zuppa di verdure con farro a cena.

Es. latte o yogurt a colazione **oppure** latte fermentato a metà mattina e 1 yogurt a merenda **oppure** un frullato di frutta a merenda.

Es. Utilizzare a crudo per condire i primi piatti e le verdure o per preparare sughì (es. pesto) o creme (es. hummus di ceci)

Es. 1 cucchiaino di semi di girasole da aggiungere ai cereali da colazione o nelle insalate **oppure** 3-4 noci o 10-12 mandorle come spuntino o tritate da condire pasta o verdure **oppure** 1 cucchiaino di pinoli o semi di zucca da aggiungere allo yogurt, ecc.

Es. aglio e cipolla tritati possono essere stufati con poca acqua o brodo vegetale per preparare sughì e risotti ai quali verrà aggiunto, a fine cottura, l'olio extravergine d'oliva. Secondo i gusti, le erbe aromatiche e le spezie possono insaporire tutte le pietanze.

Es: pasta e fagioli, riso e piselli, farinata di ceci, hummus di ceci, fagioli in umido, pasta e lenticchie, pasta al pesto di fave, polpette di lenticchie, ecc. Tantissime ricette che possono sostituire 2 o più volte alla settimana pietanza a base di proteine animali. Semi nutrienti per un futuro sostenibile (FAO, 2016)

PERCHÉ:

Pollame: pollo, tacchino, faraona e altri volatili da cortile. Nel gruppo delle carni bianche rientra anche il coniglio. Forniscono proteine, vitamine del gruppo B, ferro e zinco. Contengono meno grassi delle altre carni.

Pesce: sia il pesce grasso (salmone, acciughe, sardine, ecc.) che quello bianco (merluzzo, orata, sogliola, ecc.) apportano proteine, vitamine del gruppo B, ferro. I grassi sono di qualità nutrizionale migliore delle carni di animali terrestri.

Formaggio: freschi o stagionati. Per il loro contenuto in grassi (soprattutto saturi) e di energia dovrebbero essere consumati non più di 2 volte a settimana. Apportano proteine, calcio e vitamine del gruppo B.

Uova: Apportano proteine ad elevato valore biologico, grassi utili al nostro organismo (i fosfolipidi), vitamina B₂, A e minerali come ferro e fosforo.

Carne Rossa: importante fonte di proteine, vitamine del gruppo B, vit. A e minerali (ferro, zinco, fosforo). Preferire i tagli più magri del bovino, vitello e maiale. Consumare con moderazione 1-2 volte alla settimana alternando ad altri tipi di carni..

Salumi : essendo ricchi di sale, nitrati e nitriti e, spesso, di grassi devono essere consumati raramente. I principi nutritivi come proteine e minerali, tipici delle carni, possono essere assunti con i tagli di carne o con altri alimenti non trasformati

Dolci, snack salati, bibite e succhi di frutta:

Questo gruppo contiene alimenti non necessari ma piacevoli al palato. Comunque va sempre tenuto conto che sono ricchi di grassi, zuccheri semplici e/o sale.

COME FARE:

Es. 1-2 volte a settimana. Evitare la pelle del pollame. Cucinare variando le spezie, con o senza aggiunta di pomodoro o altre verdure. Utilizzare, se necessario, l'olio extravergine di oliva a crudo a fine cottura.

Es. 1-2 volte a settimana. Variare i consumi tra pesci di piccola e grossa taglia per la presenza di maggiori quantità di metil mercurio e altri contaminanti nelle specie di taglia più grande.

Es. come pietanza in sostituzione di un altro secondo piatto e non come aggiunta. Attenzione anche al formaggio grattugiato sui primi piatti: soprattutto se quotidiano, limitare le quantità. Tutti i formaggi possono essere utilizzati a tutte le età; vanno evitati quelli fusi.

Anche se le uova sono spesso presenti come ingrediente in alcuni alimenti (biscotti e altri prodotti da forno) rappresentano un valido secondo piatto che si può inserire 1-2 volte nella settimana. Il tipo di cottura (fritto, sodo) può rendere l'uovo meno digeribile.

Come secondo piatto da alternare con altri secondi piatti. La pasta al ragù è da considerarsi come piatto unico e non deve essere seguita da altre pietanze.

Sono gustosi e comodi da utilizzare ma solo occasionalmente dovrebbero sostituire altre fonti di proteine. A maggior ragione non dovrebbero essere utilizzati quotidianamente come merenda nei panini, come antipasto o come aggiunta a fine pasto.

E' opportuno consumarli saltuariamente preferendo dolci poco elaborati, leggendo le etichette dei prodotti da forno dolci o salati per una scelta consapevole, scegliendo succhi di frutta 100% frutta e preferendo sempre l'acqua a qualsiasi altra bevanda.