

PIÙ SALUTE **Mangiare sano**



LA GIORNATA ALIMENTARE

Una giornata alimentare può essere organizzata in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini.



Prima colazione

- una fonte di carboidrati, come pane, cereali da prima colazione o fette biscottate, preferibilmente nelle varianti integrali
- una fonte proteica, come latte o yogurt
- un frutto fresco, preferibilmente di stagione, e della frutta secca.

Pranzo e cena

- almeno una porzione di frutta fresca e di verdure, alternando alimenti di colori diversi
- una fonte di carboidrati, variando tra pasta, pane, cereali in chicco (come riso, orzo, farro), preferibilmente nelle varianti integrali
- una fonte proteica, alternando quelle di origine vegetale (legumi) con quelle di origine animale (carne, pesce, formaggi, uova)
- una fonte di grassi da condimento, preferendo olio extra vergine d'oliva utilizzato a crudo, rispetto ai grassi animali (burro, lardo, strutto, panna).

Spuntini



- a metà mattina e metà pomeriggio, a base di frutta fresca o secca, yogurt/latte, cereali o pane.

L'OMS RACCOMANDA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE = UNITÀ DI MISURA PRATICA STANDARD (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	Latte	125 g = 1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	Yogurt	1 vasetto
	Formaggio fresco	100 g = 1 mozzarella piccola, 1 piccola forma di ricotta, 1 confezione piccola di formaggio cremoso/spalmabile
CARNE, PESCE, UOVA	Formaggio stagionato	50 g = 1 fettina media di formaggio
	Carne "rossa" (bovina, ovina, suina, equina)	100 g = 1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	Carne "bianca" (pollo, tacchino, coniglio)	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	Carne conservata (salumi, affettati)	50 g = 3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame/bresaola, 2 fette medie di mortadella
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g = 1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni
LEGUMI	Uova	50 g = 1 uovo
	Legumi freschi o in scatola	150 g = Mezzo piatto, una scatola piccola
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Legumi secchi	50 g = 3-4 cucchiaini
	Pane	50 g = 1 piccolo panino, 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette
	Pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g = circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina
	Sostituti del pane (fette biscottate, cracker, taralli, grissini, friselle, ecc.), cereali per la colazione	30 g = 3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 3-4 tarallini, 1 frisella, 6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"
	Patate	200 g = 2 piccole patate
VERDURE E ORTAGGI	Insalate a foglia	80 g = 1 scodella/ciotola grande (da 500ml)
	Verdure e ortaggi, crudi e cotti	200 g = ½ piatto
FRUTTA	Frutta fresca	150 g = 1 frutto medio (mela, pera ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	Frutta secca in guscio	30 g = 7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi/pinoli/semi di girasole ecc.

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, eventualmente scongelato, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo.

Fonte: Rielaborato da *Standard quantitativi delle porzioni*, LARN V Revisione e *Linee Guida per una sana alimentazione*, CREA, 2018

Tutte le indicazioni si riferiscono ad una dieta ideale, varia ed equilibrata, per adulti sani, pari a circa 2000kcal al giorno. Tali indicazioni possono necessitare di una personalizzazione in funzione dei fabbisogni individuali che variano in base all'età, al sesso, all'attività fisica ed allo stato fisiologico.



il progetto cuore

www.cuore.iss.it

