



scienza attiva®

EDIZIONE 2015/2016
AGRICOLTURA, ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

Alimentazione e stili di Vita

Franco De Micheli, Marilena Durazzo

Università degli Studi di Torino, Dipartimento di
Scienze Mediche



Documento di livello: A

Un progetto di


agorà scienza
centro interuniversitario



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

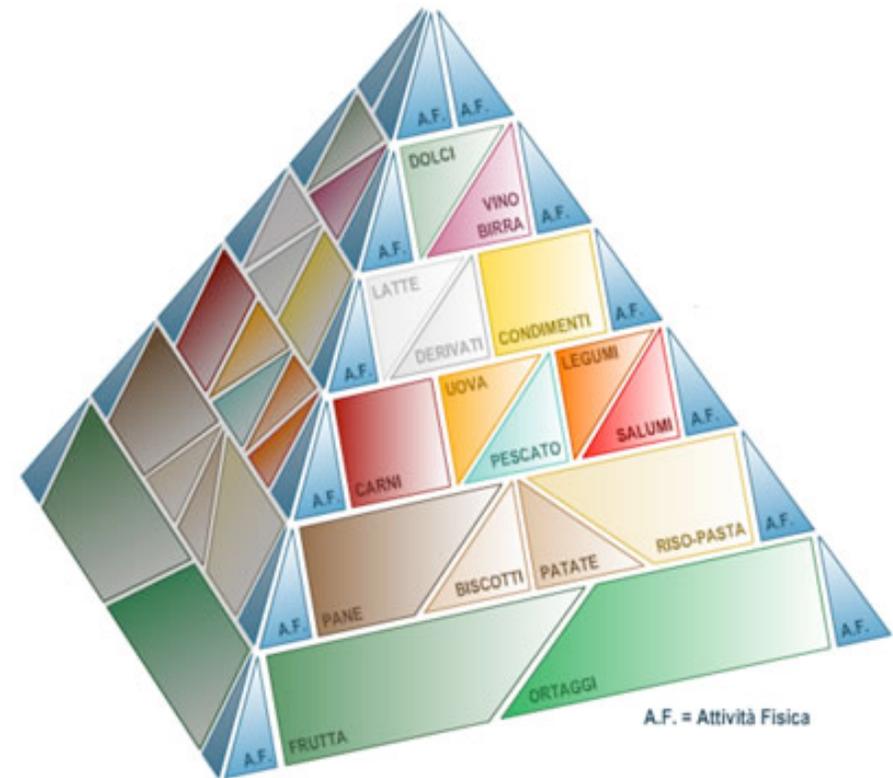


scienza attiva®

LINEE GUIDA ITALIANE



<http://www.inran.it/>



<http://www.piramidealimentare.it/>



<http://sapermangiare.mobi/>

LINEE GUIDA ITALIANE

TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150 150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n. 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
Legumi freschi	1 porzione media	80-120	
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) In minestra metà porzione

LINEE GUIDA ITALIANE

TABELLA 2 - NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATE

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1.700 kcal ⁽¹⁾	2.100 kcal ⁽²⁾	2.600 kcal ⁽³⁾
	PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

⁽¹⁾ esempi: bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.

DIETETICA PER VOLUMI



LA TAGLIA DELLA MANO CORRISPONDE A QUELLA DELLA PROPRIA CORPORATURA





**CONFRONTARE UN ALIMENTO CON UN OGGETTO
FACILMENTE RICONOSCIBILE
PERMETTE UNA PIÙ FACILE STIMA DEL VOLUME**



QUALE E' LA TUA PORZIONE ABITUALE ?

1

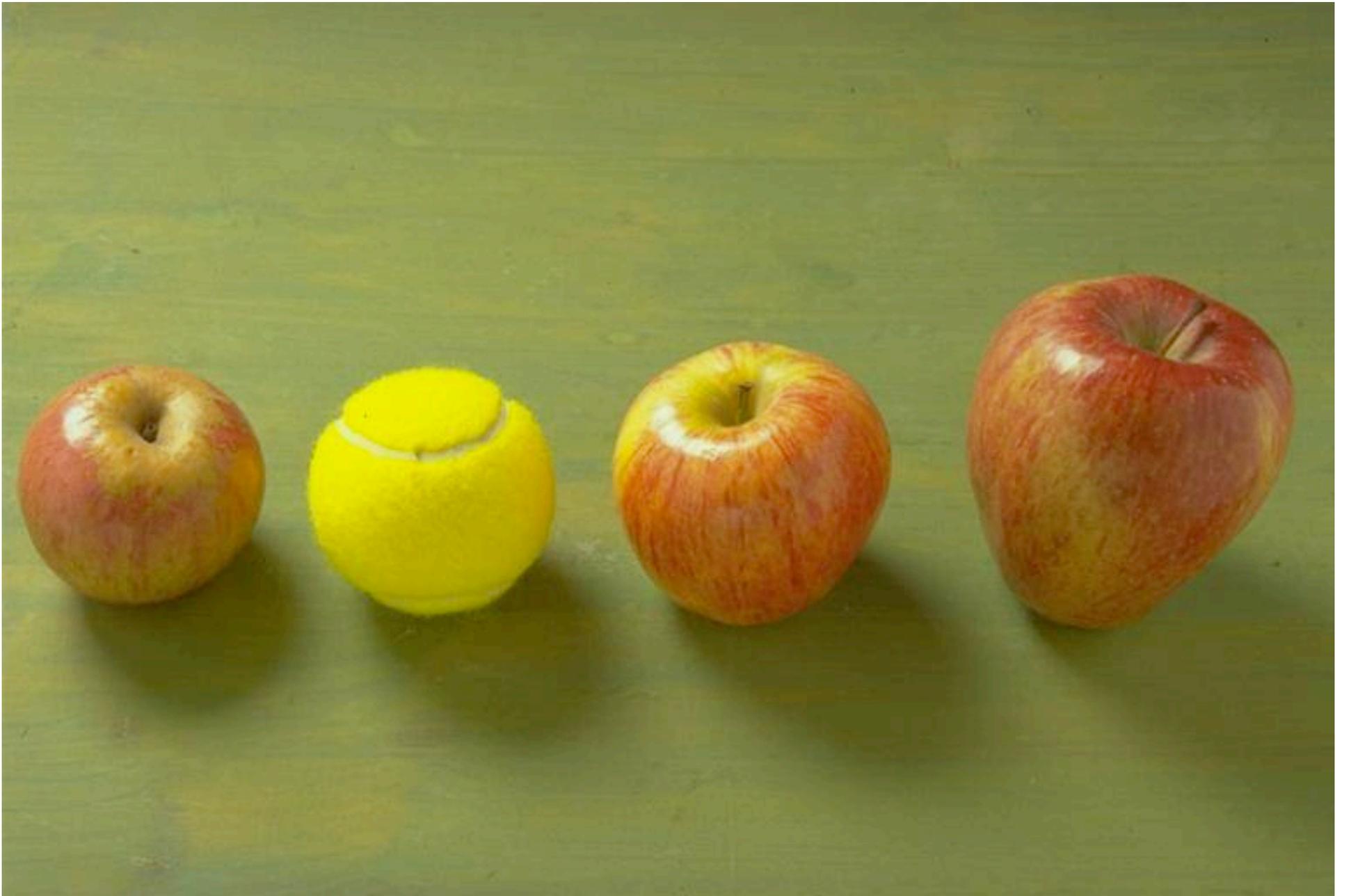


2

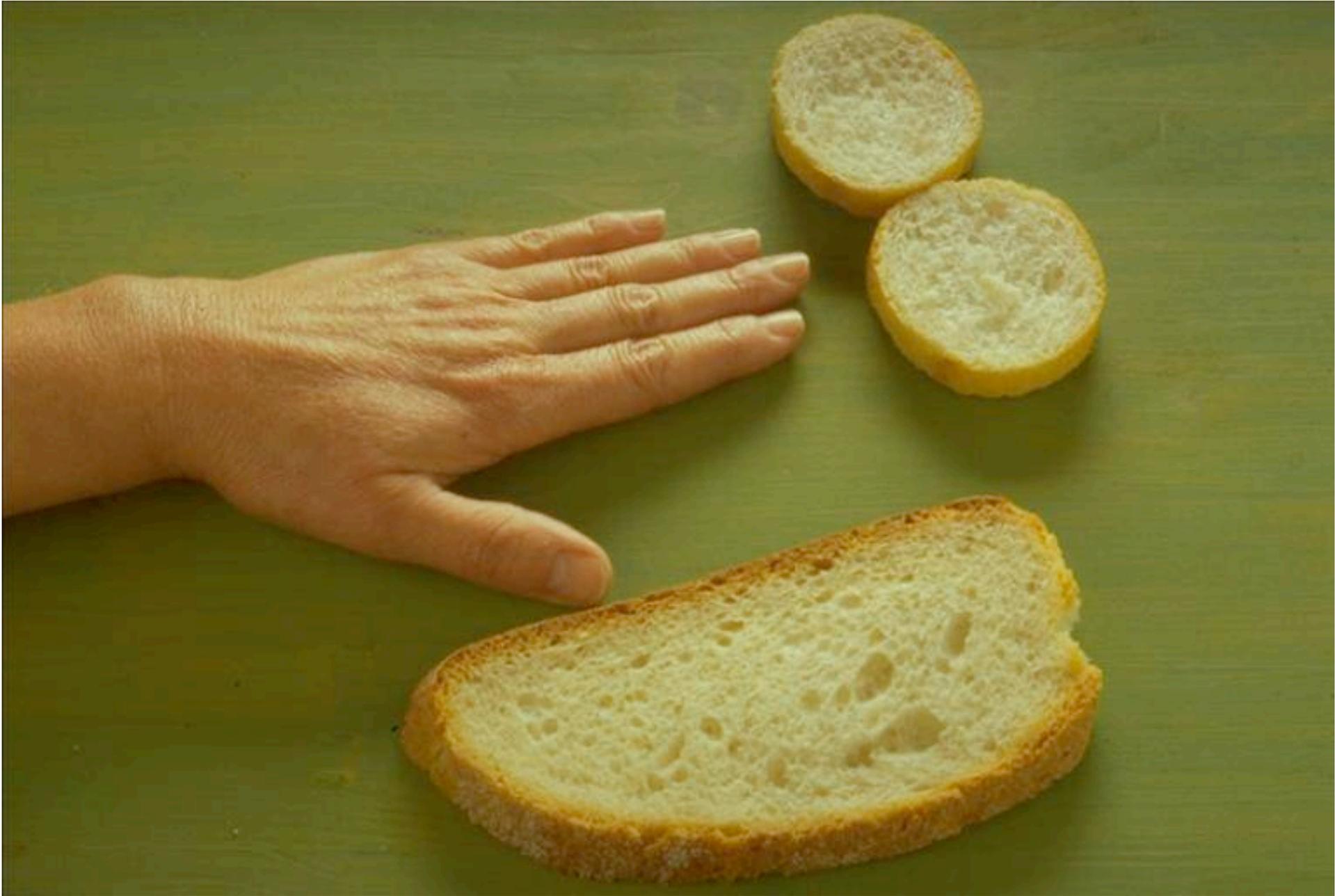


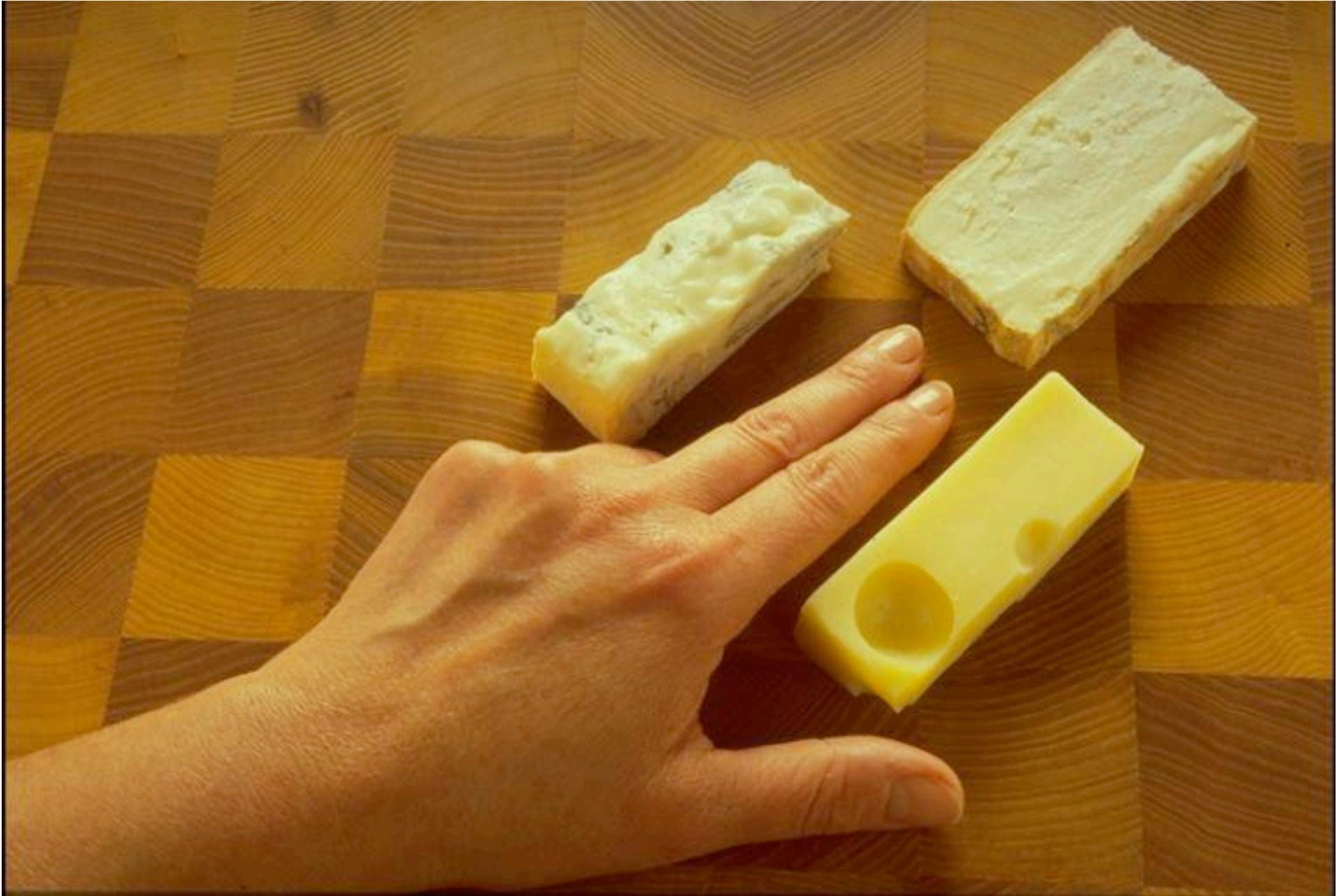
3













**I NUTRIENTI COME
DOVREBBERO ESSERE
DISTRIBUITI IN UNA
ALIMENTAZIONE CORRETTA?**

2000 Kcal

55 g

25%

15%

75 g

300 Kcal

500 Kcal

1200 Kcal

60%

300 g

Proteine

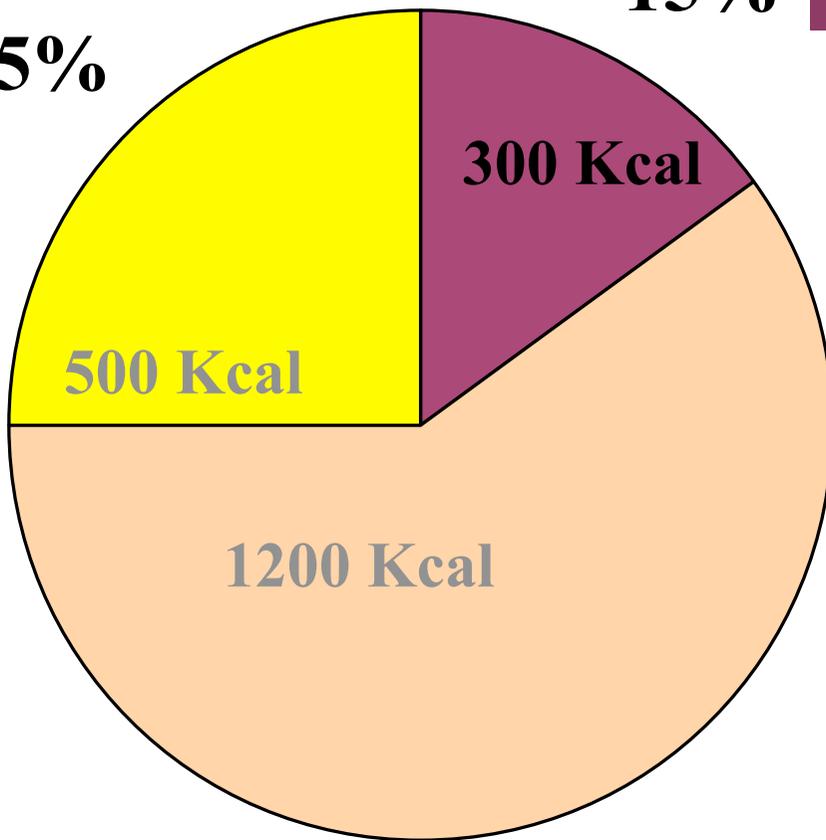
Carboidrati

Lipidi

4 Kcal/g

4 Kcal/g

9 Kcal/g





*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



revisione 2003

PROVIAMO A VALUTARE UN PASTO

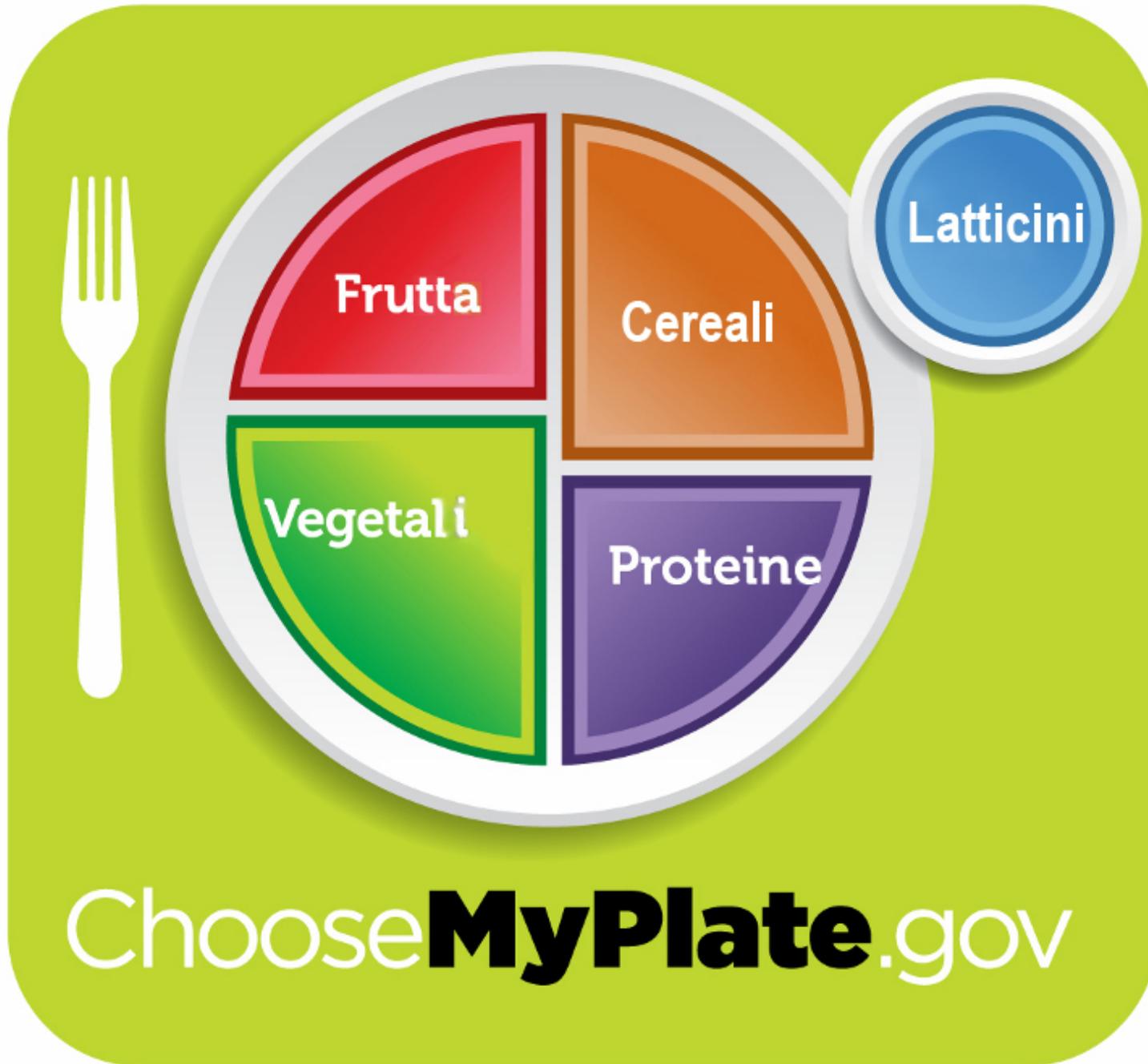
?

Prot.

Lip.

Glic.





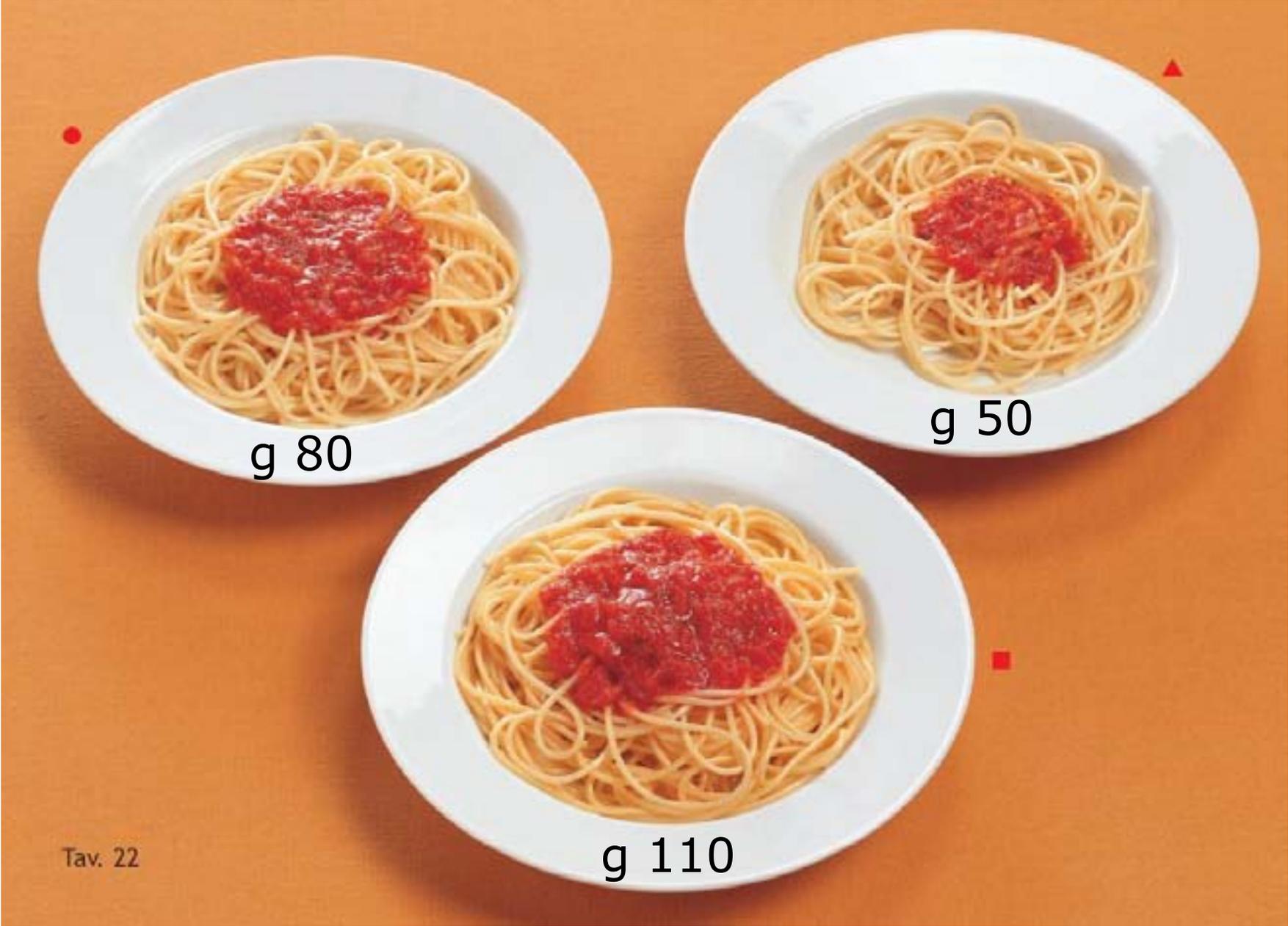
Choose **MyPlate**.gov



CEREALI

La razione deve essere proporzionata alla spesa energetica dell'individuo

- gli zuccheri (soprattutto in forma di amido) vanno suddivisi nei pasti della giornata in modo equilibrato
- cerchiamo di preferire quelli più ricchi di fibra (ad esempio quelli integrali)

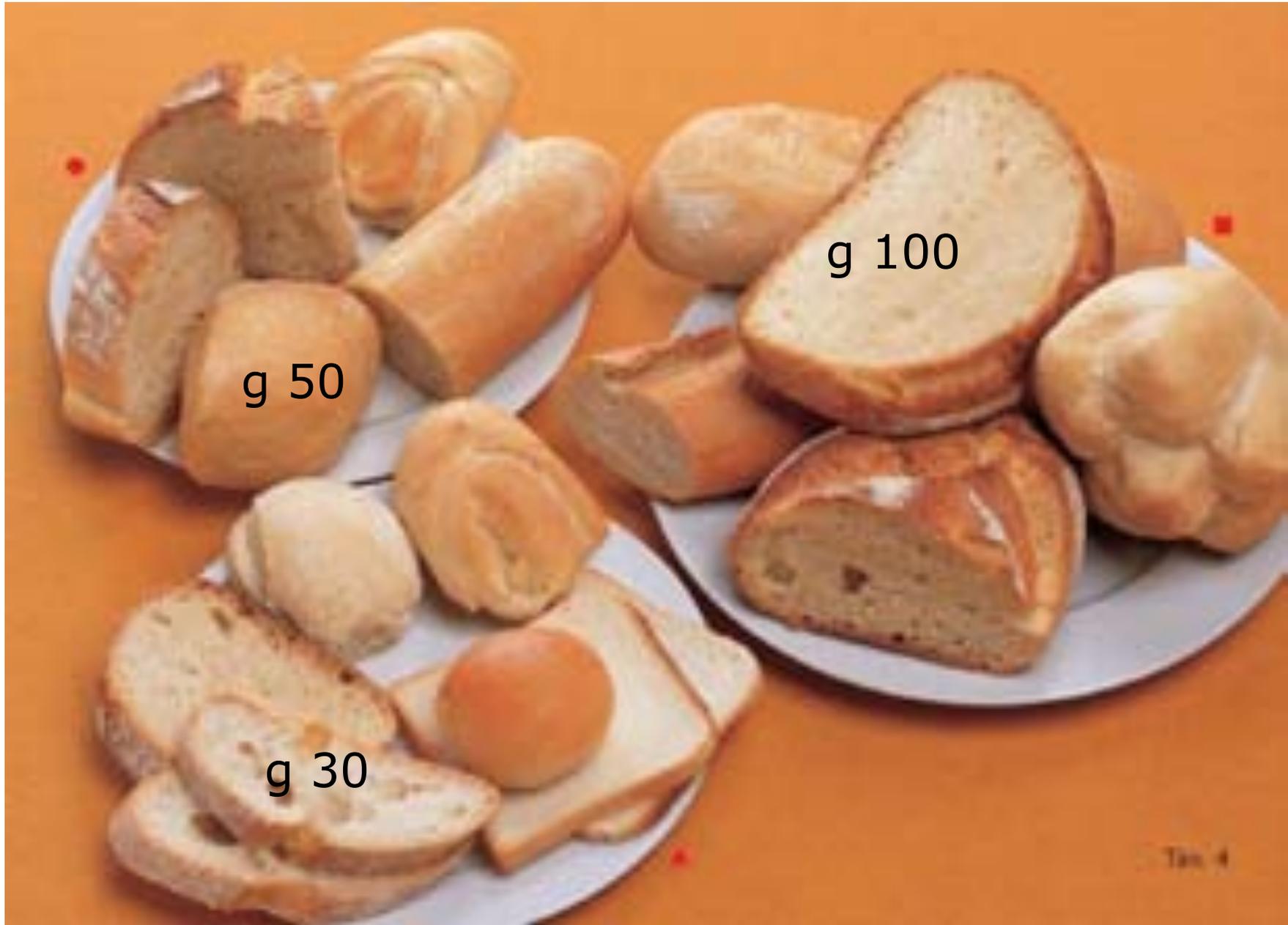


g 80

g 50

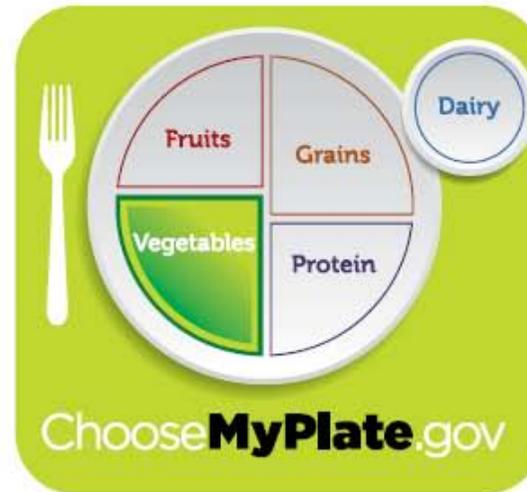
g 110

Tav. 22



Tab. 4

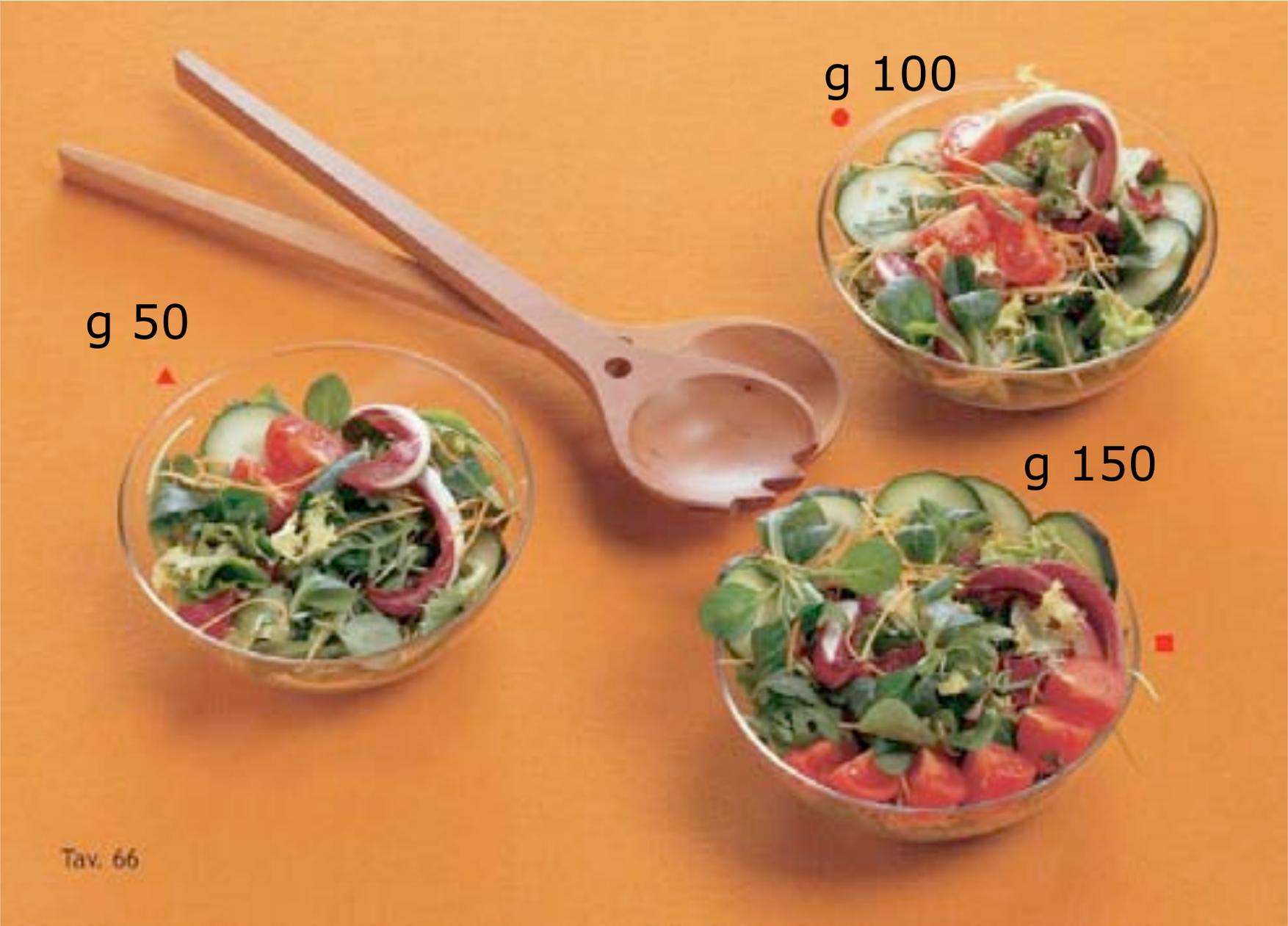
Vegetable Group



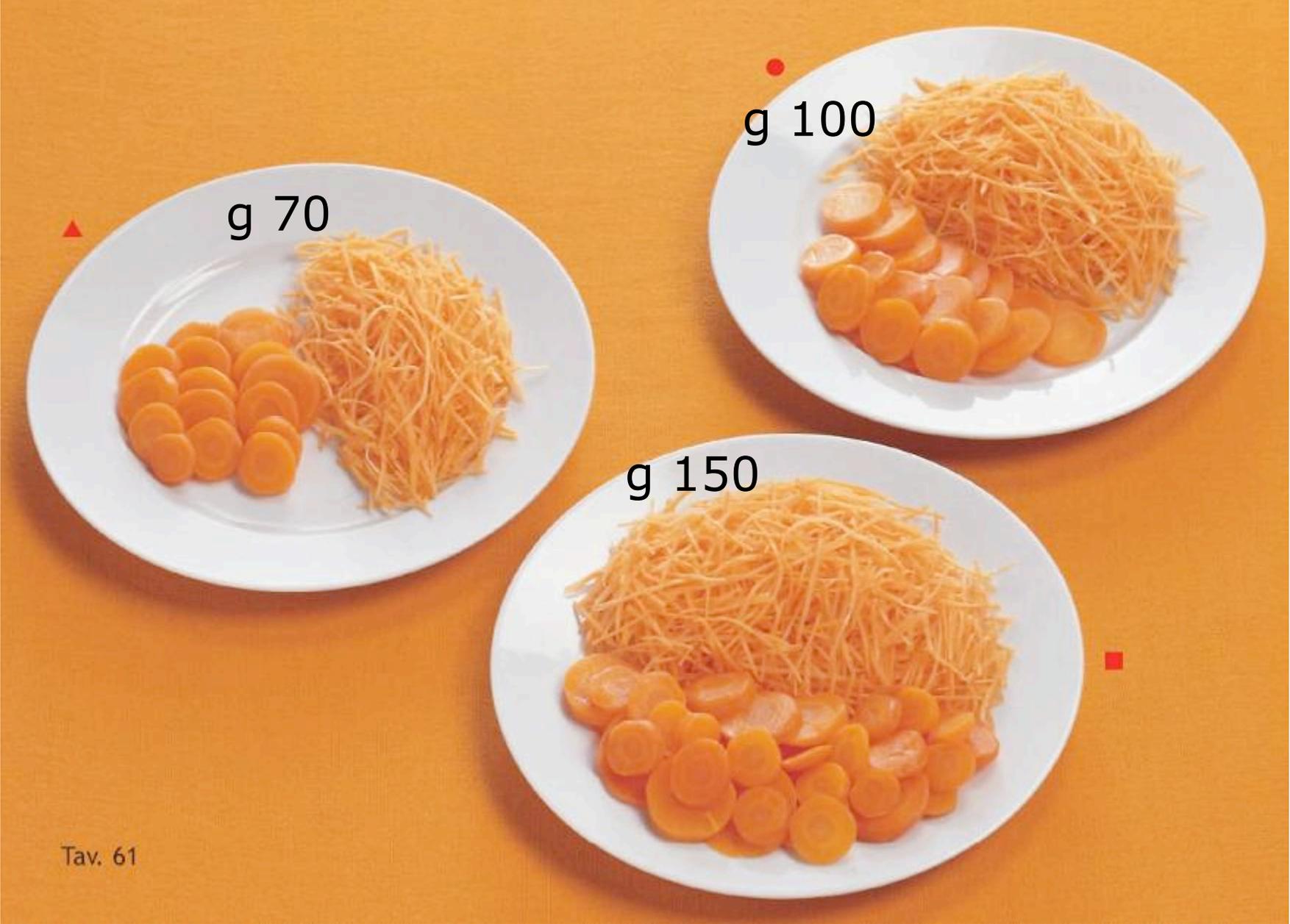
VERDURE

Nella giornata bisognerebbe consumare:

- Da 2 a 3 porzioni cercando di variare la qualità in funzione della rotazione stagionale



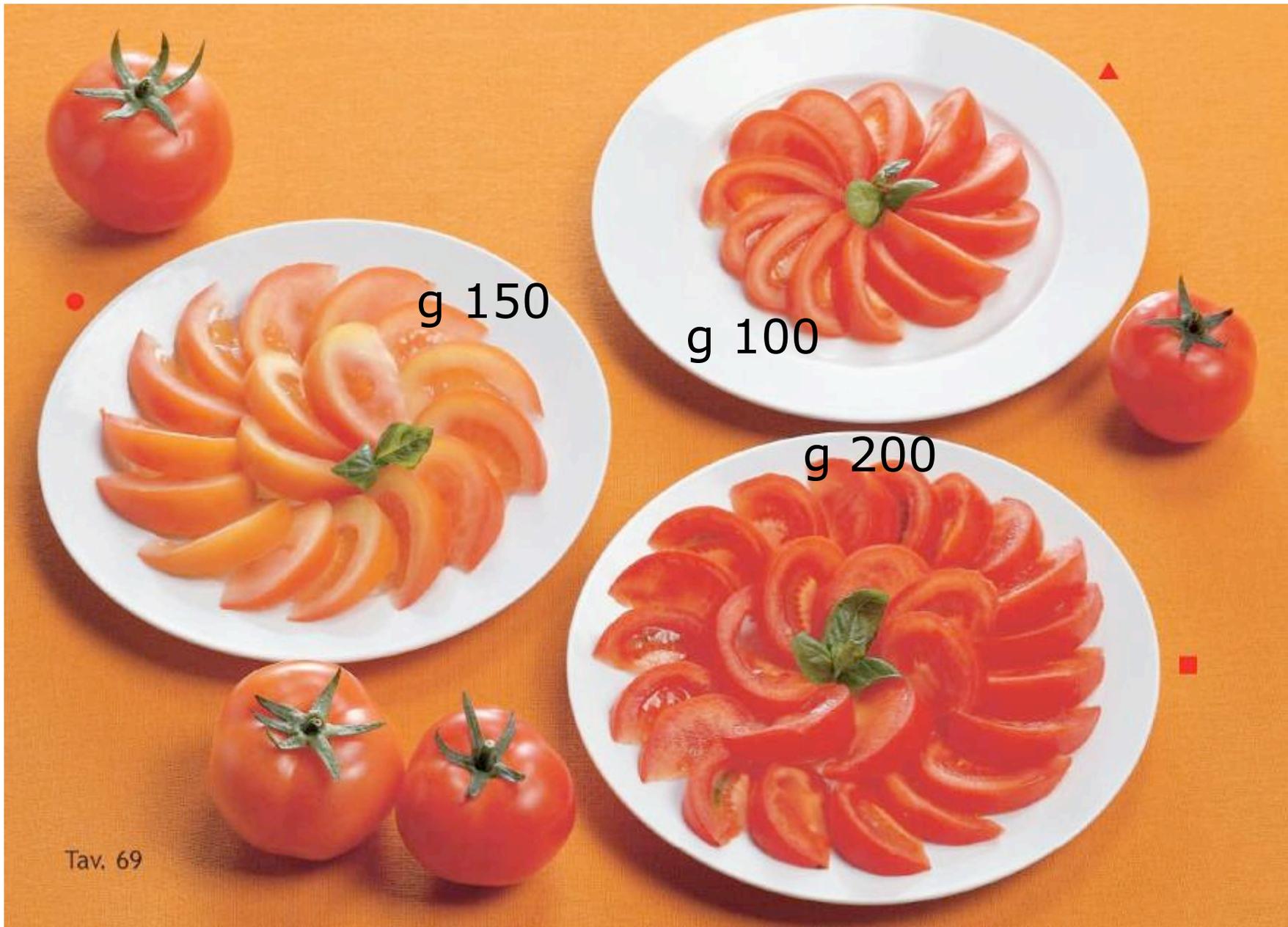
Tav. 66



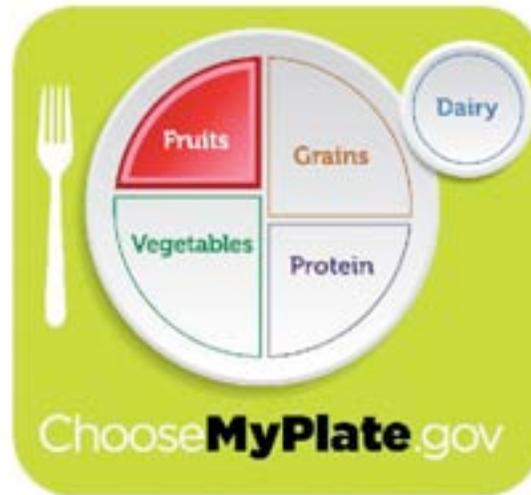
g 70

g 100

g 150

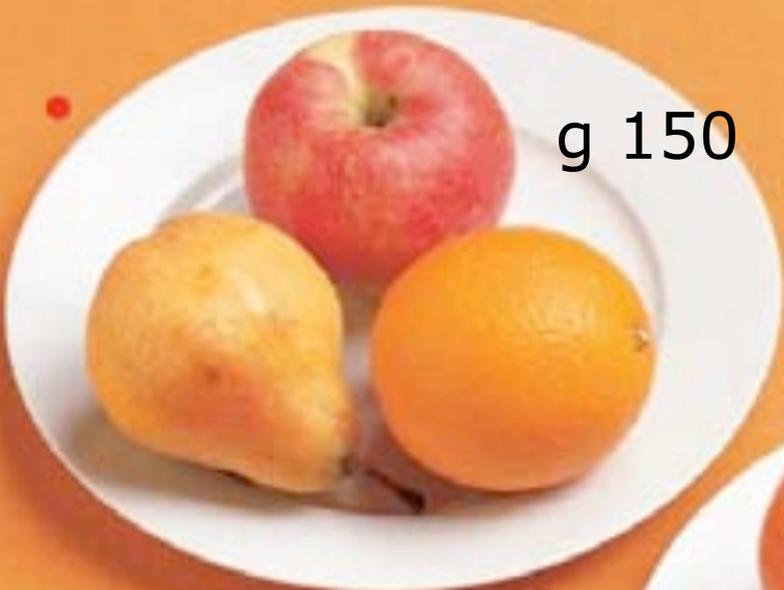


Tav. 69

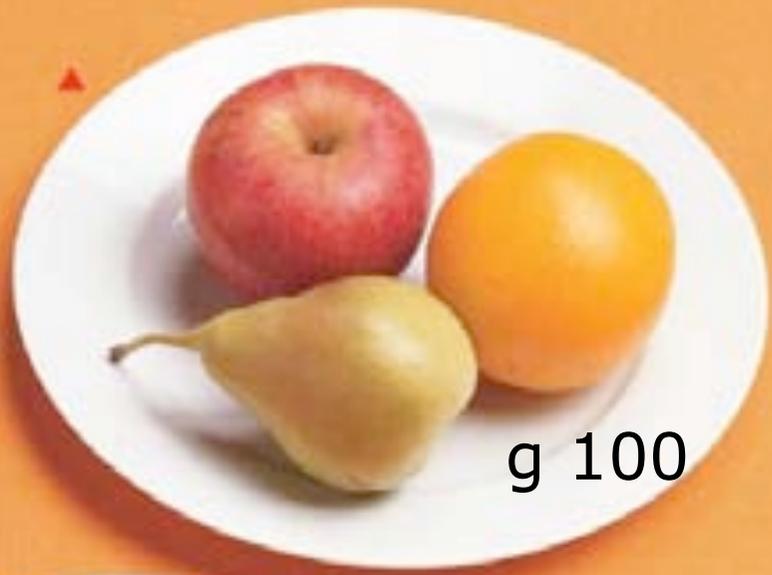


FRUTTA

Analogamente alle verdure, nella giornata bisognerebbe consumarne da 2 a 3 porzioni, rispettando la loro stagionalità



g 150



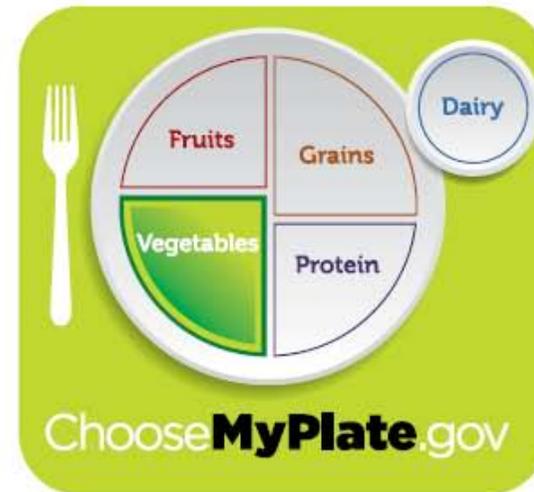
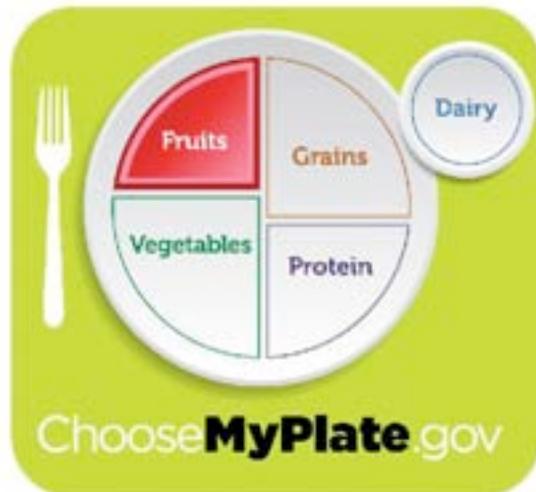
g 100

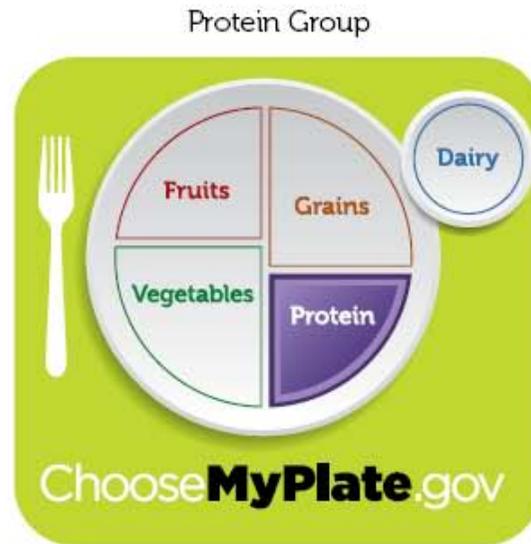


g 200

Consumiamo frutta e verdura in modo da garantirci in ogni stagione i 5 colori del benessere:

- **bianco**: aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere.
- **blu-viola**: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera.
- **giallo-arancio**: carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo.
- **rosso**: barbabietola rossa, pomodoro, ravanello, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola.
- **verde**: agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, zucchine, olive, kiwi ed uva.





Imparare a consumare i secondi piatti secondo una suddivisione settimanale che preveda:

- Almeno 2 porzioni di pesce
- Non più di 4-5 porzioni di carne (preferibilmente magre)
- Impariamo a sostituire i legumi al secondo piatto



g 120

g 80

g 150+200



g 100

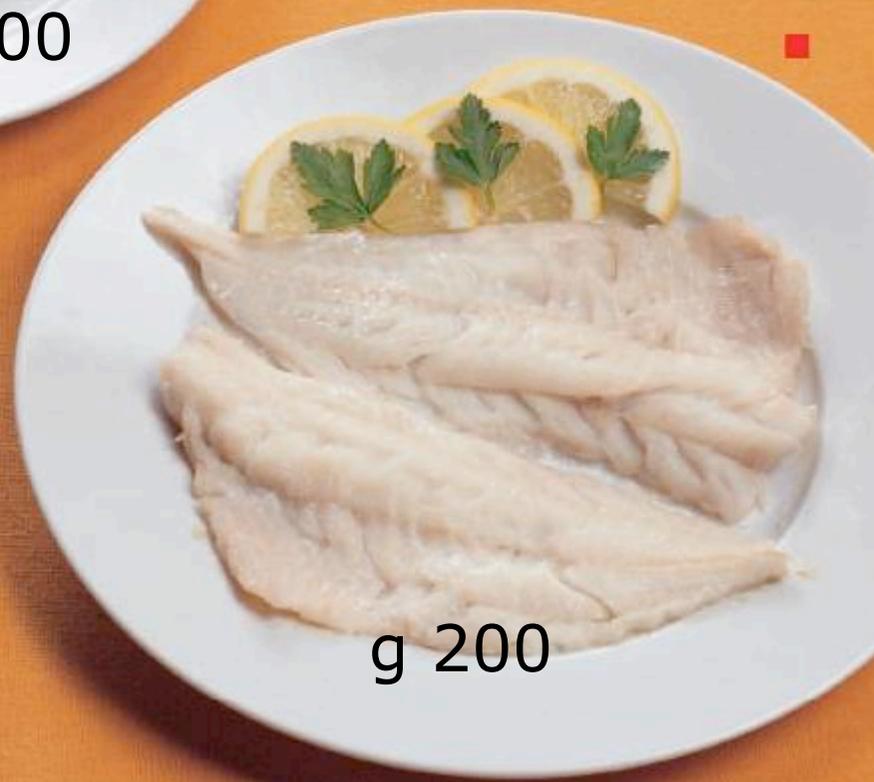
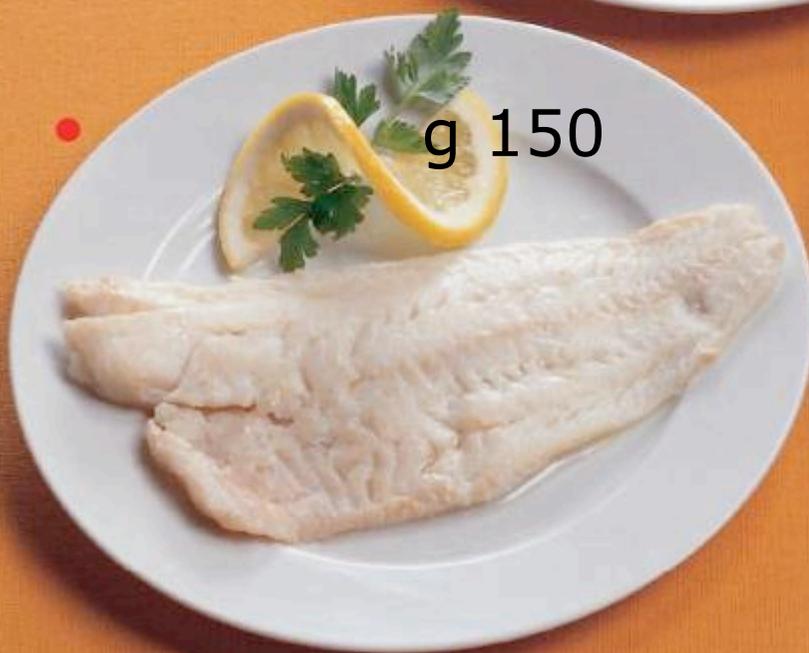
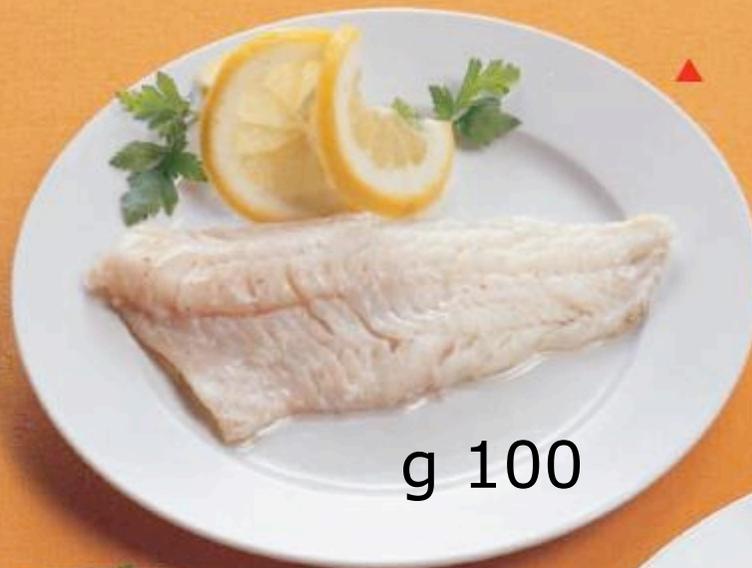


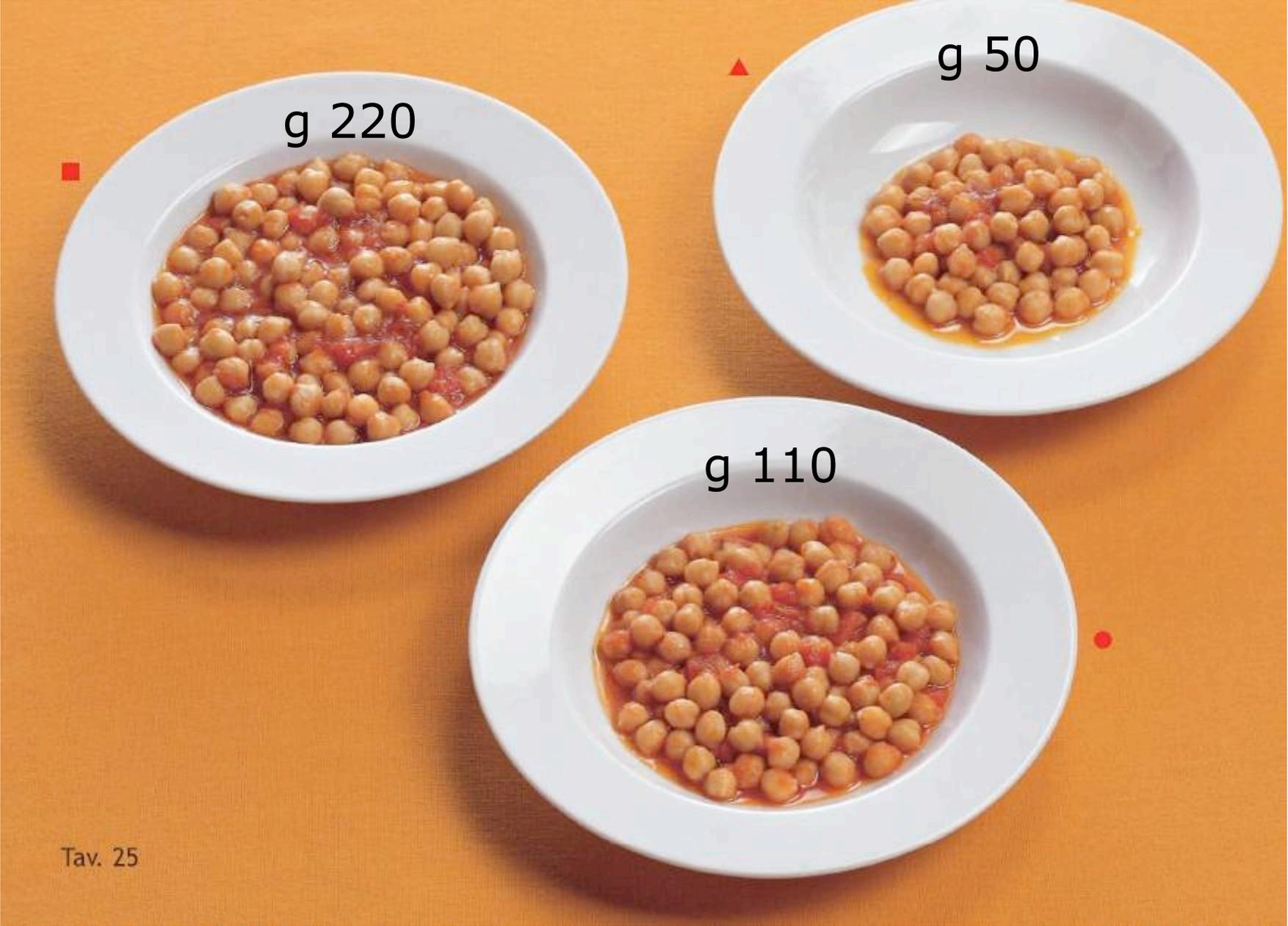
g 150



g 200

Tav. 54





g 220

g 50

g 110



Per il gruppo dei latticini preferire:

- Latte o yogurt, meglio a basso contenuto in grassi
- Non più di 2-3 porzioni di formaggio alla settimana
- Quando usati come condimento (grana / parmigiano) moderare il consumo a 1 cucchiaino

g 120



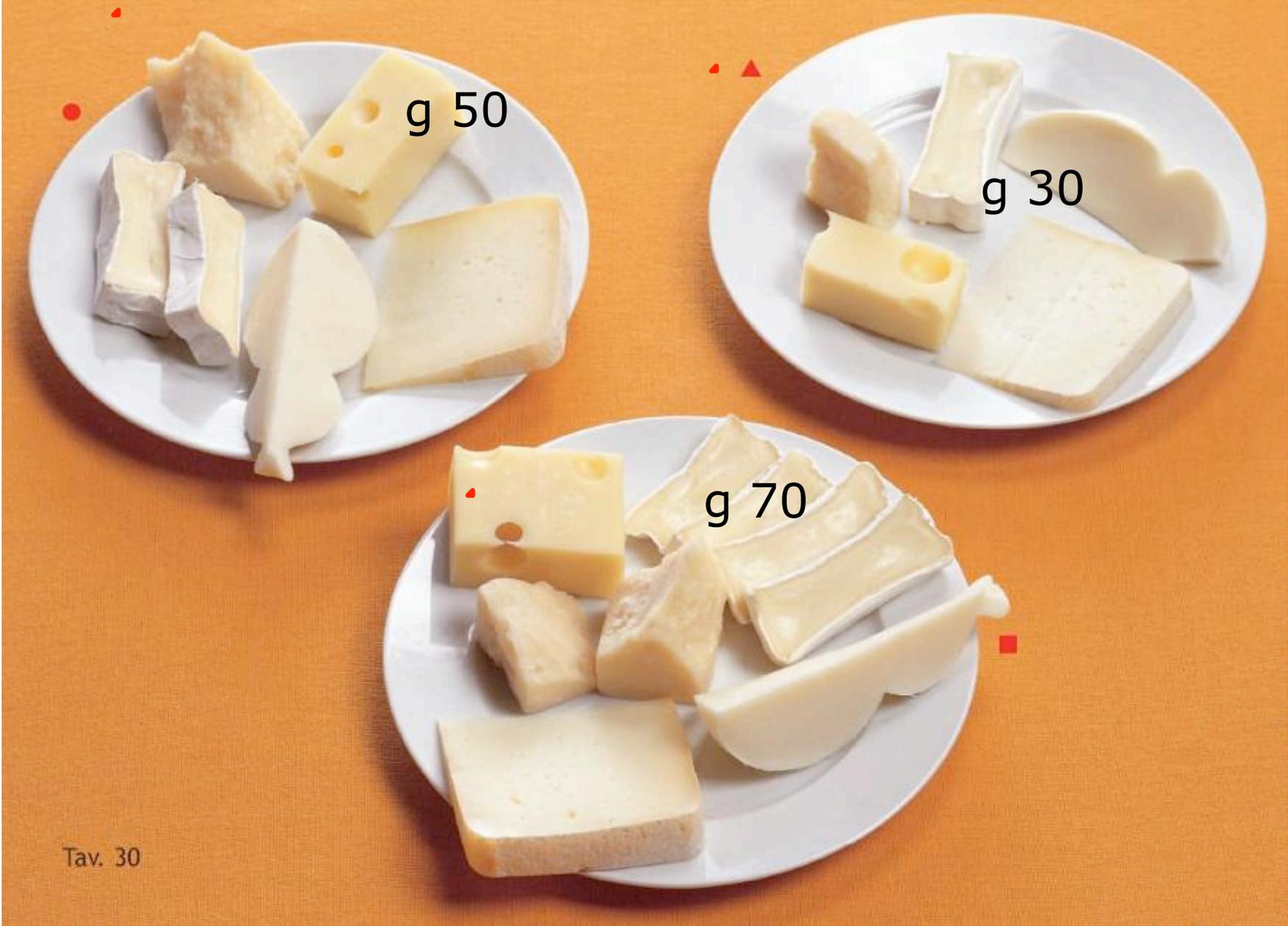
g 300



g 200







Tav. 30

CONDIMENTI



1 cucchiaino di olio g 5



1 cucchiaio di olio g 10



1 noce di burro g 10



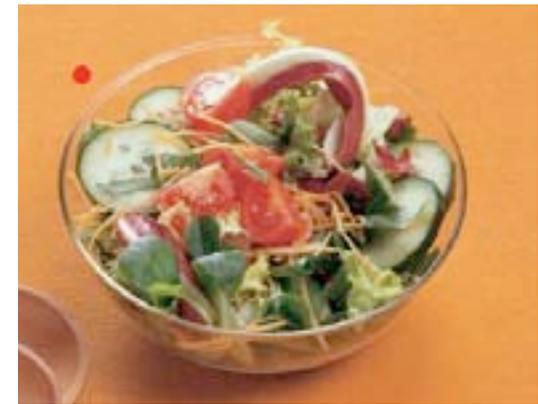
Prendiamo delle razioni di:

- pasta g 80
- insalata mista g 100
- pane g 50
- coscia di pollo g 150
- 1 frutto g 150

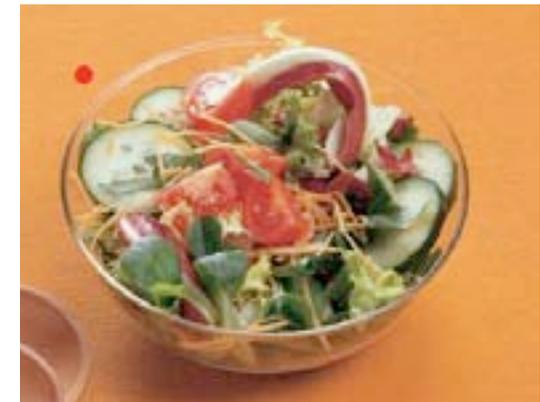
?



	<i>alimento</i>	<i>quantità</i>
pasto	<i>spaghetti</i>	g 80
	<i>sugo pomodoro</i>	g 50
	<i>1 panino</i>	g 50
	<i>insalata mista</i>	g 100
	<i>pollo (disossato)</i>	g 120
	<i>olio</i>	g 10
	<i>1 pera</i>	g 150
	TOTALE Kcal	



	<i>alimento</i>	<i>quantità</i>	<i>Calorie</i>
pasto	<i>spaghetti</i>	g 80	
	<i>sugo pomodoro</i>	g 50	
	<i>1 panino</i>	g 50	
	<i>insalata mista</i>	g 100	
	<i>pollo (disossato)</i>	g 120	
	<i>olio</i>	g 10	
	<i>1 pera</i>	g 150	
	TOTALE Kcal		



	<i>alimento</i>	<i>quantità</i>	<i>Calorie</i>
pasto	<i>spaghetti</i>	g 80	280
	<i>sugo pomodoro</i>	g 50	40
	<i>1 panino</i>	g 50	150
	<i>insalata mista</i>	g 100	30
	<i>pollo (disossato)</i>	g 120	150
	<i>olio</i>	g 10	90
	<i>1 pera</i>	g 150	60
	TOTALE Kcal		800



**PROVIAMO A FARE QUALCHE
SCAMBIO FRA GLI ALIMENTI**



g 80



g 120

- quante calorie hanno una razione di pasta e una mozzarella?



<i>alimento</i>	<i>quantità</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glucidi</i>	<i>Calorie</i>
<i>spaghetti</i>	g 80	7	1	60	280
<i>sugo pomodoro</i>	g 50		5	2	40
TOTALE		7	6	62	320
<i>mozzarella</i>	g 120	24	24	1	315



Kcal. 320



Kcal. 315

Che differenze ci sono fra questi 2 piatti?

- Nonostante le differenze fra alimenti, il contenuto calorico è pressoché identico
- gli spaghetti sono costituiti prevalentemente da amidi e proteine vegetali
- la mozzarella invece da proteine e grassi animali

**PROVIAMO A FARE DELLE
EQUIVALENZE SU AMIDI DERIVATI DA
ALIMENTI DIVERSI**



ogni razione contiene circa 60 g di carboidrati



g 100

g 120

g 350

g 45+60



Che differenze ci sono fra questi 4 piatti?

- la pizza ha una quantità più elevata di condimenti e contiene molte più calorie
- Le patate abitualmente considerate verdura, sono equivalenti a pane o pasta
- In un piatto di pasta e legumi consumiamo meno calorie e più fibre

BIBLIOGRAFIA:

- Linee guida alimentari italiane:
 - <http://www.inran.it/> (oppure <http://nut.entecra.it/>)
 - <http://sapermangiare.mobi/>
 - <http://www.piramidealimentare.it/>
- Riferimenti internazionali:
 - <http://www.choosemyplate.gov>
- Le fotografie dei piatti sono tratte da: "Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti" pubblicato dall'Istituto Scotti Bassani
 - <http://www.scottibassani.it/?p=358>