

Nutrirsi consapevolmente

N. Locorotondo, *Primo soccorso – Come affrontare un'emergenza – 2ª sezione*

NUTRIRSI CONSAPEVOLMENTE PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA

Uno stile di vita sano si basa sul giusto equilibrio tra consumo alimentare e attività fisica. La quantità e la qualità dei cibi da assumere varia da una persona all'altra in base al sesso, all'età e al tipo di attività svolta. In linea generale le porzioni giornaliere da consumare devono avere un contenuto energetico pari a 2000 kcal utili per sostenere le attività vitali e l'esercizio fisico di una persona con un normale stile di vita.

La definizione di QB (quantità di benessere) si riferisce sia all'alimentazione che all'attività fisica ed è alla base della piramide alimentare della dieta mediterranea moderna, elaborata in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) che pone l'accento su concetti nuovi come: l'attività fisica, la convivialità, la stagionalità e i prodotti locali.

I principi cardine sono:

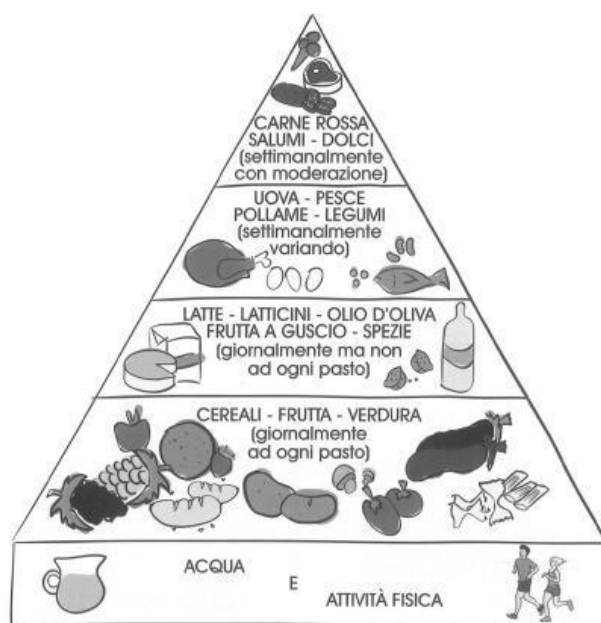
- mangiare con gusto, mantenersi in forma non significa rinunciare ai piaceri della tavola, ma imparare a scegliere le giuste porzioni di cibo che debbono comprendere tutti i gruppi alimentari presenti nella piramide giornaliera;
- attività fisica come abitudine quotidiana, per mantenersi in forma basta fare almeno 30 minuti di cammino a passo svelto anche frazionabili durante la giornata.

Ricordando che oltre al cibo e all'attività fisica è necessario assumere un quantitativo giornaliero di acqua pari a 2 litri.

Composizione della piramide

La piramide si divide in base al consumo settimanale, giornaliero e ai pasti principali. Alla base della piramide vi è l'acqua e l'esercizio fisico. Al primo livello gli alimenti da consumare ogni volta che ci sediamo a tavola per i pasti principali: cereali (preferibilmente integrali), frutta e verdura. Al secondo livello gli alimenti da consumare giornalmente ma non durante tutti i pasti: latte e latticini, olio d'oliva, frutta a guscio e le spezie. Queste ultime sono utili per insaporire i cibi e limitare l'uso del sale.

Al terzo livello gli alimenti da consumare durante l'arco della settimana, ricordando di variare ogni volta la composizione dei pasti: uova, pesce, pollame e legumi. Al quarto livello si trovano gli alimenti da consumare durante la settimana con molta moderazione: salumi, carne rossa e dolci. Popolazione adulta (18-65 anni)



NUTRIRSI CONSAPEVOLMENTE CALCOLO DELLE PORZIONI

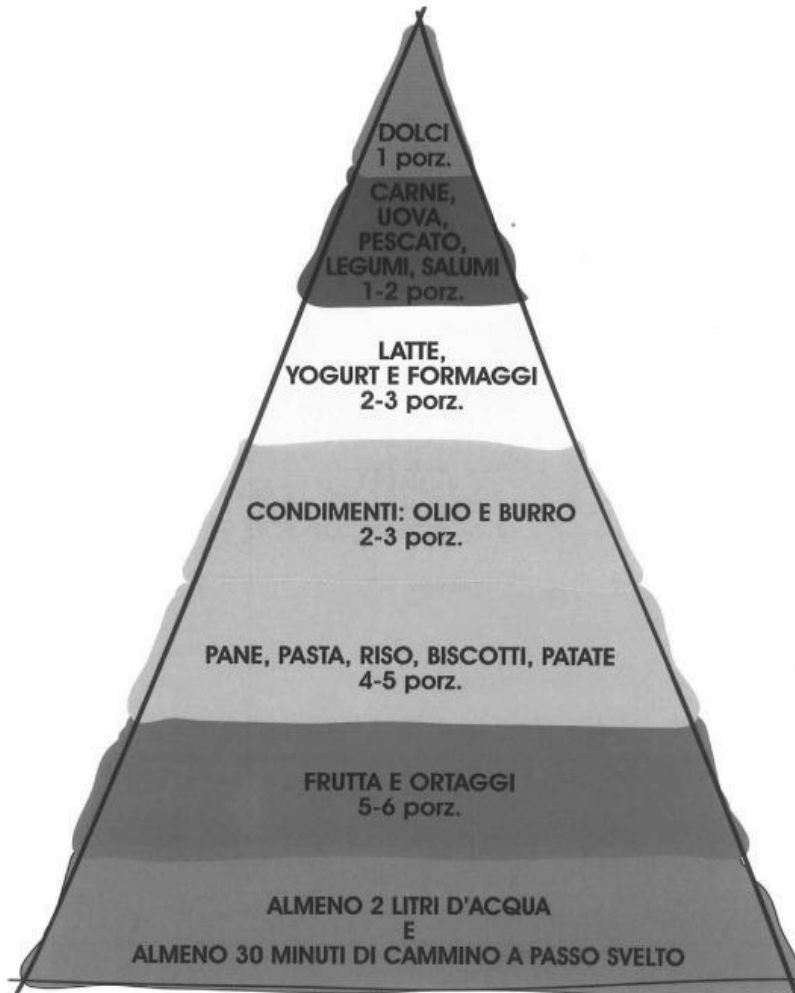
Ogni porzione corrisponde a 1 QB (Quantità di Benessere) settimanale che a sua volta si calcola in grammi.

ALIMENTO	QB/SETTIMANALE	1QB = GRAMMI
ZUCCHERO, VINO, BIRRA		
Zucchero	21 (tra zucchero e miele)	5 gr
Miele		
Vino *	21 (tra vino e birra)	100 ml
Birra *		300 ml
* sia il vino che la birra vanno consumati durante i pasti		
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI		
Carni	5	100 gr (a crudo)
Salumi	3	50 gr
Pesce	2	150 gr
Uova	2	(un uovo)
Legumi	3	30 gr secchi 100 gr freschi
LATTE E DERIVATI		
Latte	14 (tra latte e yogurt)	125 ml
Yogurt		125 gr
Formaggio fresco	4 (tra fresco e stagionato)	100 gr
Formaggio stagionato		50 gr
CONDIMENTI		
Olio extravergine di oliva	20	10 gr
Burro o margarina	5	10 gr
CEREALI E TUBERI		
Pane	16	50 gr
Pasta e riso	8	80 gr
Pasta all'uovo fresca		120 gr
Prodotti da forno/dolci	7	20 gr
Patate	2	200 gr (al netto di buccia e crudo)
FRUTTA E ORTAGGI		

Ortaggi	14	250 gr (al netto di scarti e a crudo)
Insalata fresca		50 gr
Frutta	21	150 gr (frutto medio)
ACQUA 2 LITRI AL GIORNO		

Piramide alimentare giornaliera

La piramide alimentare giornaliera è suddivisa in 6 livelli ciascuno dei quali contiene vari gruppi alimentari che a loro volta hanno un differente contenuto di nutrienti e per questo vanno consumati con diversa frequenza. È importante ricordare che per nutrirsi in modo 50 equilibrato bisogna variare gli alimenti presenti nello stesso gruppo.



1. Secondo quanto hai letto, un sano stile di vita si basa su
 - a) un perfetto equilibrio tra una dieta sana e la pratica di uno sport
 - b) un perfetto equilibrio nella dieta tra carboidrati e proteine assunti
 - c) un perfetto equilibrio tra una dieta sana e bilanciata e l'attività fisica
 - d) un perfetto equilibrio nella dieta tra vitamine e fibre assunte
2. Stando a quanto hai letto, la quantità e la qualità di cibo da assumere dipendono da
 - a) età, lavoro, sesso
 - b) metabolismo personale
 - c) fattori climatici ed età

- d) fattori vari purché si assumano 2000 Kcal
3. Su quali concetti nuovi si basa la piramide alimentare della dieta mediterranea moderna?
- a) Attività fisica, stagionalità
 - b) Attività fisica, prodotti locali, stagionalità
 - c) Attività fisica, prodotti locali, stagionalità, convivialità
 - d) Attività fisica, stagionalità, convivialità
4. L'INRAN pone l'accento su alcuni aspetti fondamentali:
- a) mangiare di tutto, fare attività fisica, bere due litri d'acqua
 - b) conoscere i gruppi alimentari della piramide, fare attività fisica, bere due litri d'acqua
 - c) mangiare con gusto, fare attività fisica, bere due litri d'acqua
 - d) rispettare le regole della piramide, fare attività fisica, bere due litri d'acqua
5. Con quale criterio sono ordinati i cibi all'interno delle sezioni della piramide?
- a) In base al loro necessario consumo
 - b) In base ai nutrienti che apportano
 - c) In base alle vitamine contenute
 - d) In base alla combinazione dei cibi da assumere
6. Secondo quanto hai letto, perché le carni rosse, i salumi e i dolci sono posti in alto nella piramide?
- a) Sono alimenti complessi e comportano una digestione faticosa
 - b) Sono alimenti complessi e spesso importati
 - c) Contengono zuccheri aggiunti e più grassi
 - d) Sono alimenti complessi e contengono più sale e zucchero
7. In quale categoria si potrebbero inserire gli alimenti del terzo livello?
- a) Zuccheri
 - b) Proteine
 - c) Glucidi
 - d) Ortaggi
8. In base alla schematizzazione della piramide alimentare, quali alimenti occorre consumare sempre durante i pasti principali?
- a) Cereali, frutta e verdura
 - b) Patate, frutta e verdura di stagione
 - c) Frutta, spezie, verdura e pane
 - d) Legumi, ortaggi e frutta di stagione
9. Qual è la differenza tra la piramide alimentare settimanale e quella giornaliera?
- a) C'è una distribuzione più chiara degli alimenti
 - b) I livelli sono scanditi in sette fasce
 - c) C'è una suddivisione in porzioni
 - d) C'è una variazione fra gli alimenti dello stesso gruppo

10. Nella tabella del calcolo delle porzioni, quali alimenti per QB settimanale risultano più importanti?
- a) Frutta, ortaggi, pane, latte, zuccheri, olio
 - b) Pasta, frutta, formaggio, ortaggi, olio, carni
 - c) Zuccheri, frutta, olio, pane, latte, ortaggi, pasta
 - d) Pasta all'uovo, insalata fresca, zucchero, miele, olio, frutta
11. Tra il calcolo di 1 QB in grammi e la quota settimanale, quanti grammi di pane si dovrebbero consumare?
- a) 200
 - b) 800
 - c) 160
 - d) 140
12. Quale delle seguenti alternative spiega che cos'è un "tubero"?
- a) Porzione di fusto sotterraneo metamorfosata
 - b) Bulbo sotterraneo ricco di amidi, vitamine e proteine
 - c) Bulbo contenente principi nutritivi importanti
 - d) Bulbo derivante dalla trasformazione di piante e ricco di amidi
13. Nell'espressione "differente contenuto di nutrienti" (r. 48), "nutrienti" è
- a) un sostantivo derivato dalla forma verbale
 - b) un aggettivo sostantivato
 - c) un participio presente con valore di sostantivo
 - d) un aggettivo qualificativo