

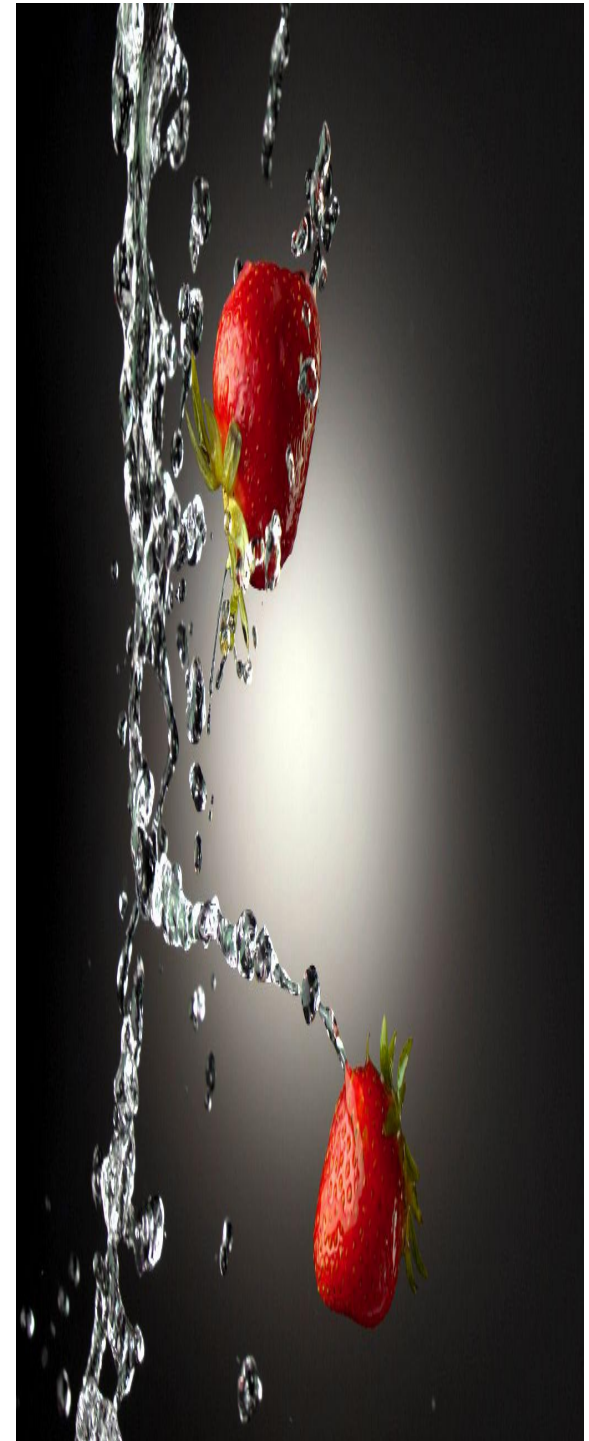
15 novembre 2012
Dietista Enrica Valsecchi

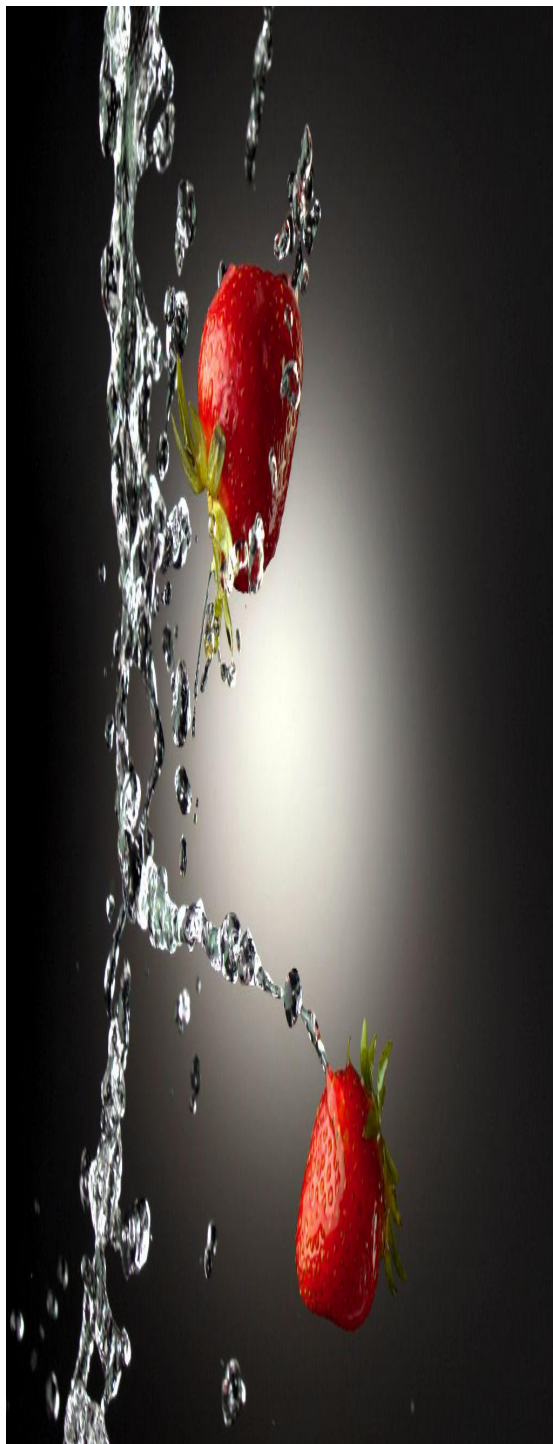
LA SALUTE A TAVOLA OGNI GIORNO



MALATTIE MODERNE:

- **Obesità**
- **Dibete**
- **Ipertensione**
- **Dislipidemie**
- **Iperuricemia**
- **Alcuni tumori (mammella, colon, retto, stomaco)**





DIETA = STILE DI VITA

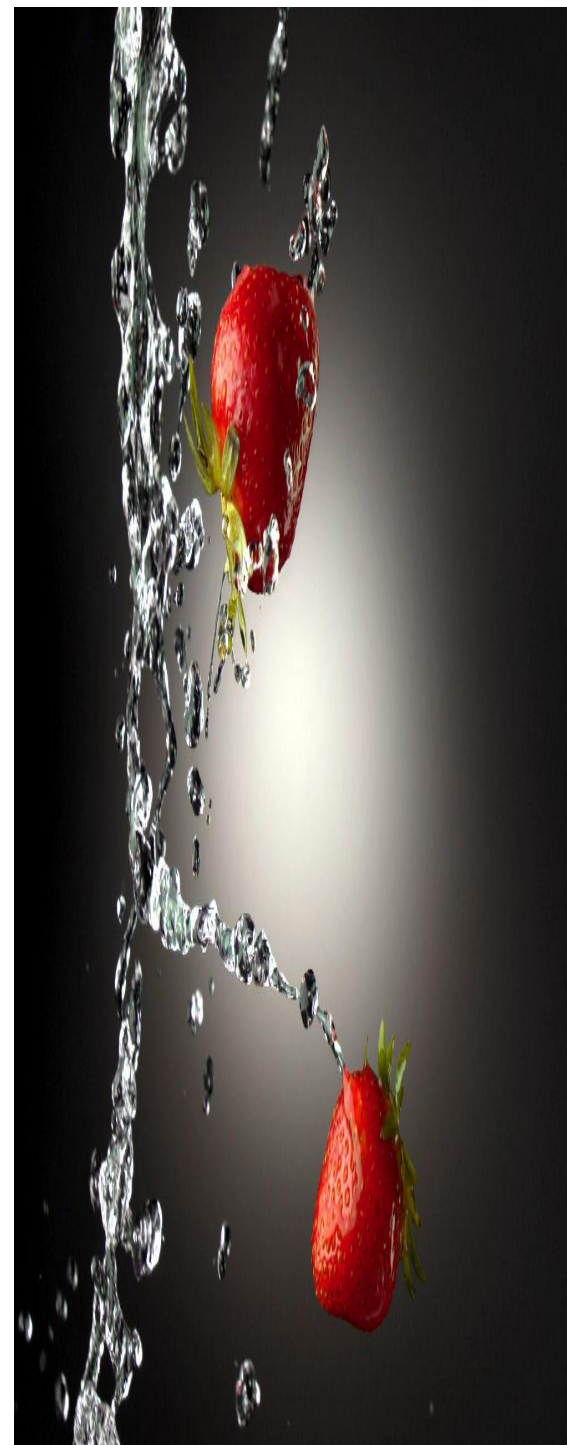
CAMBIAMENTO

STABILE NEL TEMPO

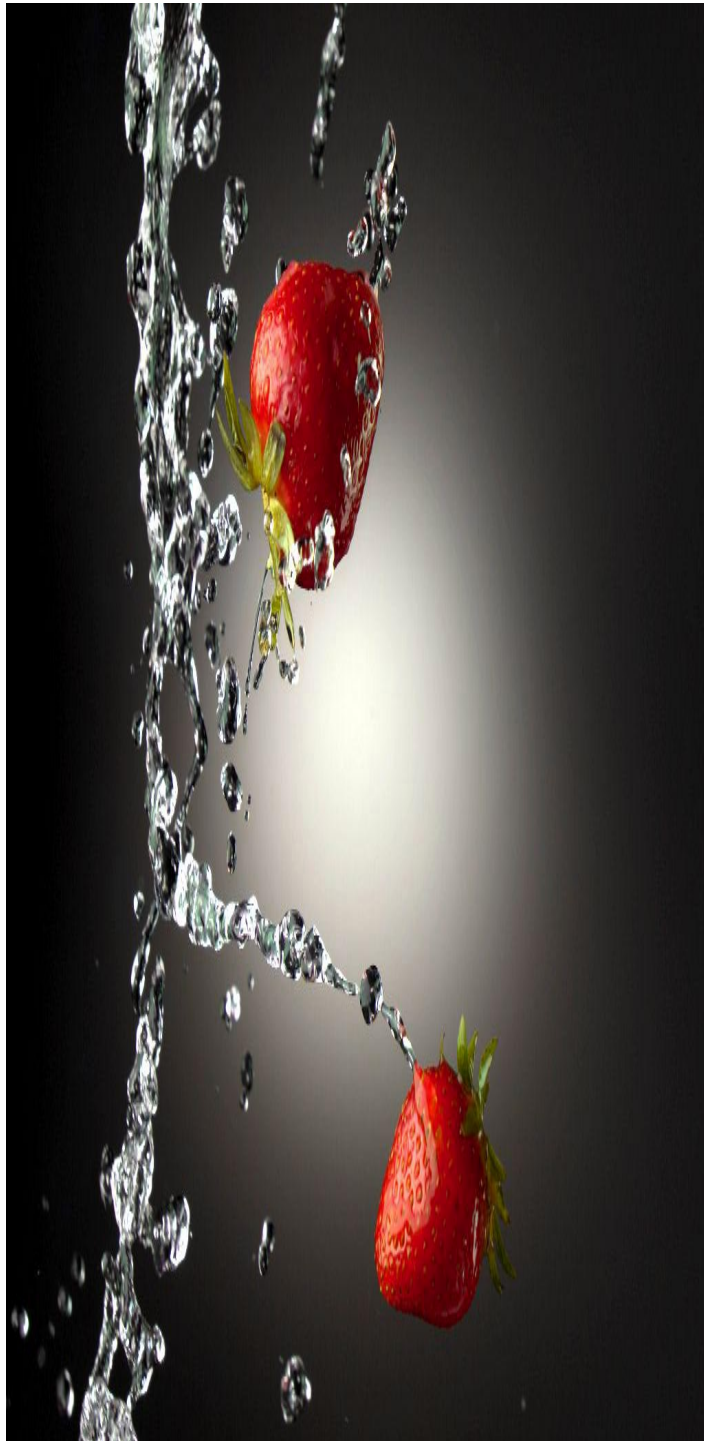
DI:

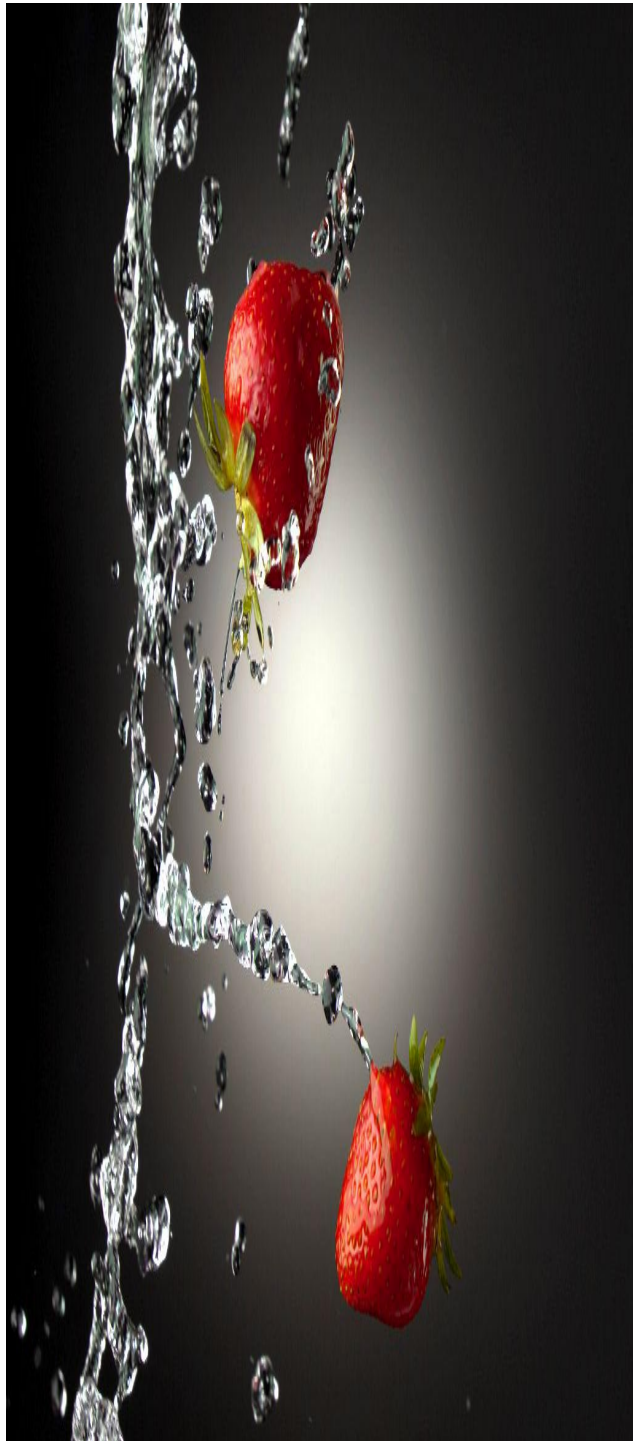
- ABITUDINI ALIMENTARI**
- LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA**
- RISPETTO DELLE TRADIZIONI**
- STAGIONALITA'**
- PRODOTTI LOCALI**

DIETA:
NON E' PRIVAZIONE,
ASTENSIONE,
DEMONIZZAZIONE
DEL CONSUMO DEGLI
ALIMENTI PIU'
GRADITI



CONVIVIALITA' STAGIONALITA' TRADIZIONI





L' ALIMENTAZIONE E':

- **NUTRIZIONE** (FORNISCE PRINCIPI NUTRITIVI ED ENERGIA NECESSARI A CRESCITA, RIPARAZIONE E MANTENIMENTO DELL'ORGANISMO)



- **PIACERE** (LEGATO A GUSTO, VARIABILITA', CONDIVISIONE)





Proteine:

- funzione plastica
- 15% Kcal tot

Carboidrati:

- funzione energetica
- 60% kcal tot

Grassi:

- Funzione energetica
- 25% Kcal tot

Es. per uomo di
70 Kg:

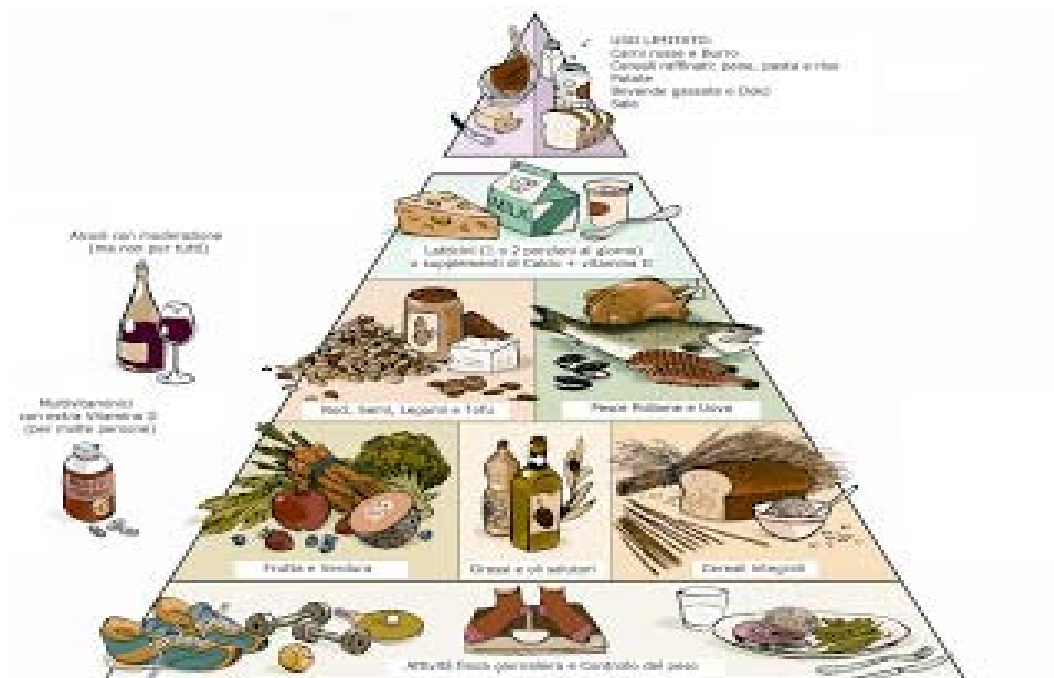
Kcal tot: 2000

Proteine g 70

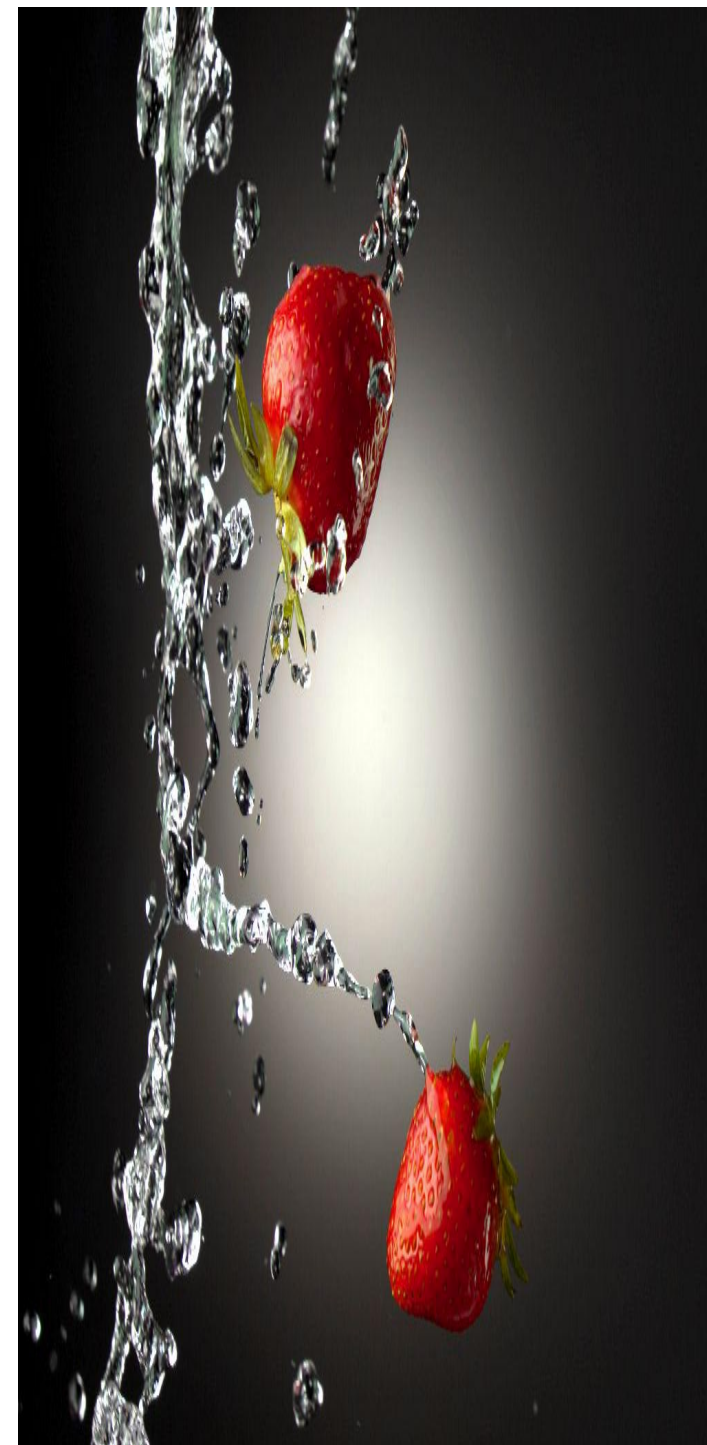
Carboidrati g 300

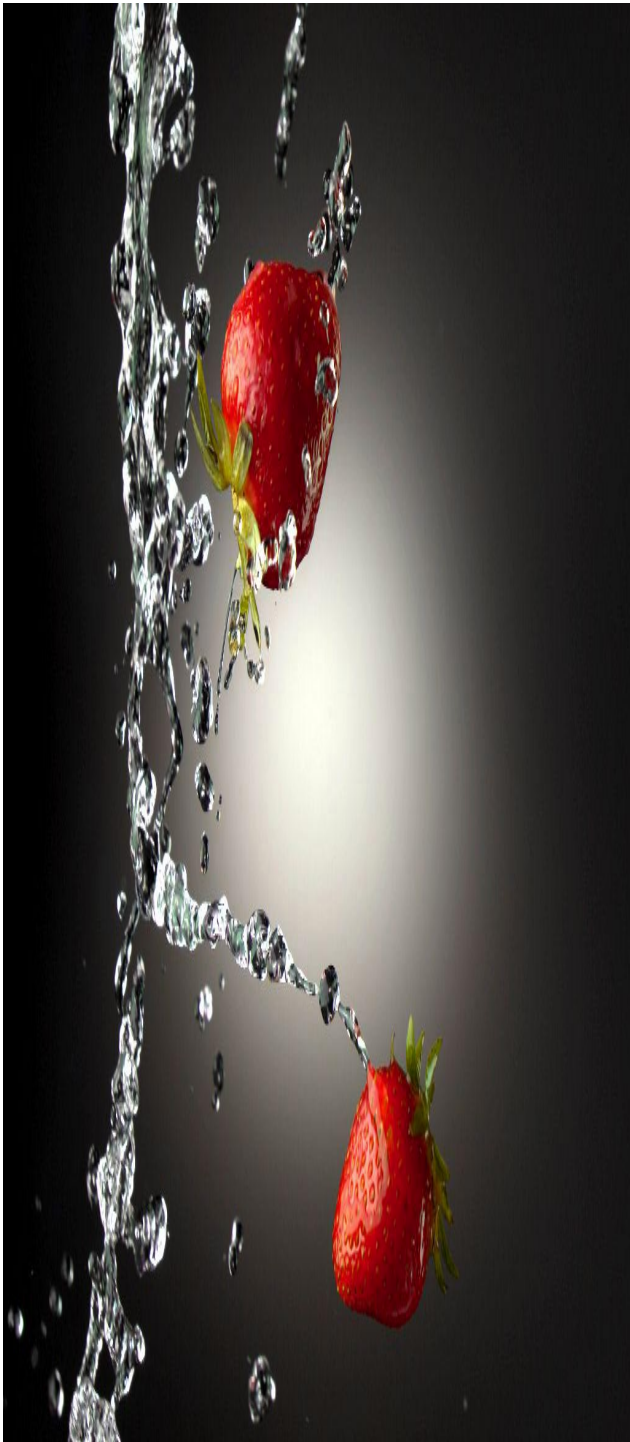
Grassi g 55

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA



• ATTIVITA' FISICA



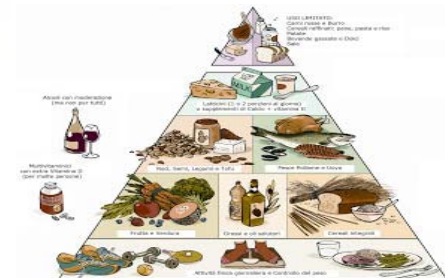


CONTROLLO DEL PESO

2

$$\text{IMC} = \text{peso in Kg} / (\text{ht in m})^2$$

Normopeso: da 18,5 a 24,9



IDRATAZIONE:

**FABBISOGNO DI ACQUA =
30 ml/Kg/DIE**



CEREALI INTEGRALI



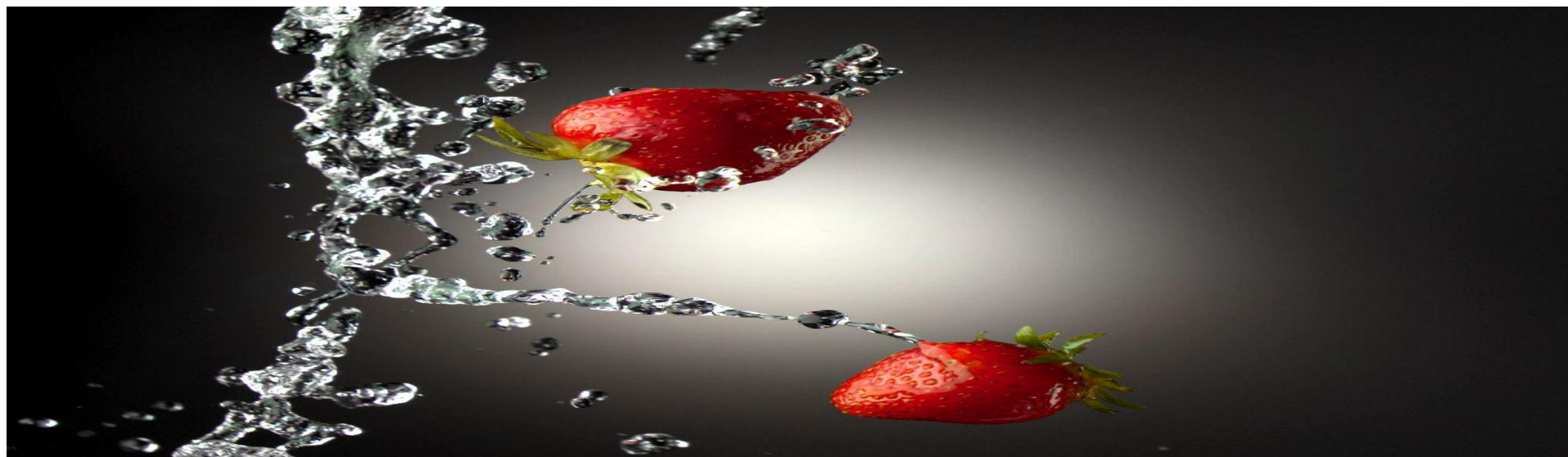
4-8 PORZIONI AL GIORNO
1 PORZIONE DI PANE = 50g
1 PORZIONE DI PASTA=60 g



ORTAGGI

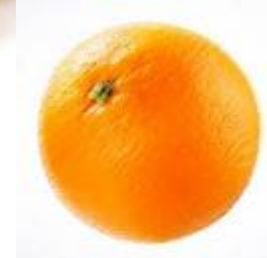
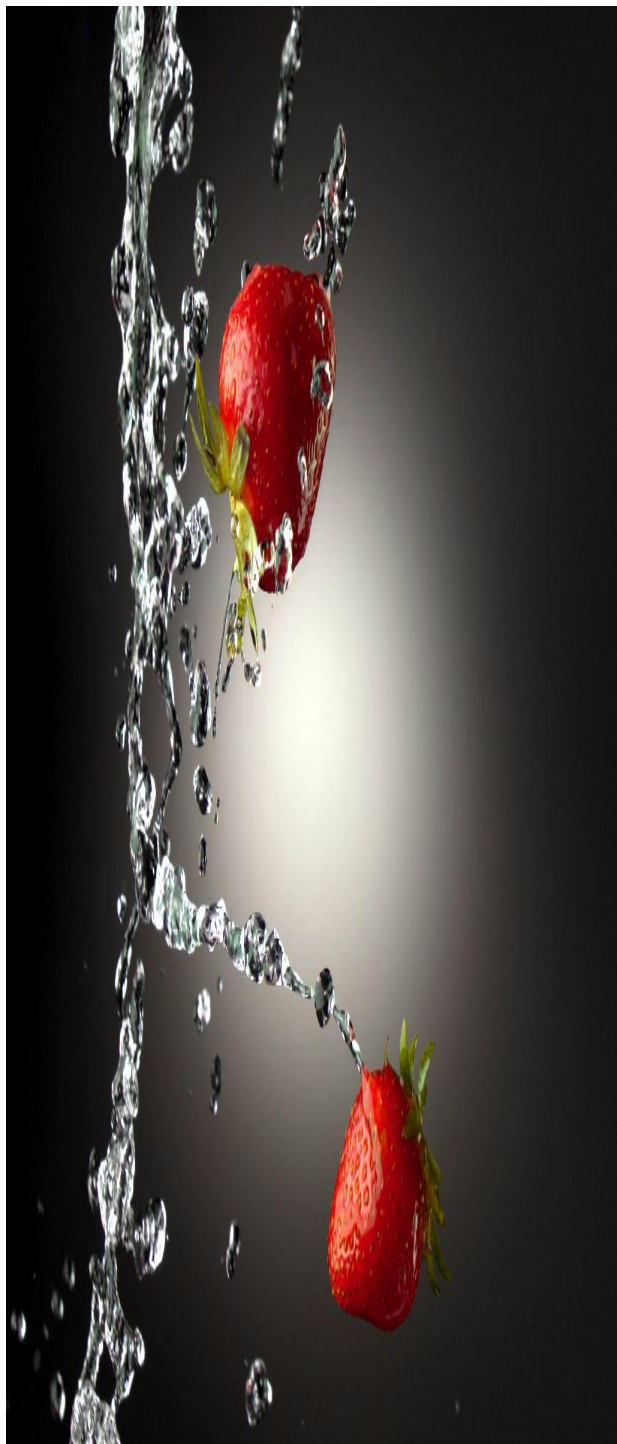
ALMENO 3 PORZIONI AL
GIORNO

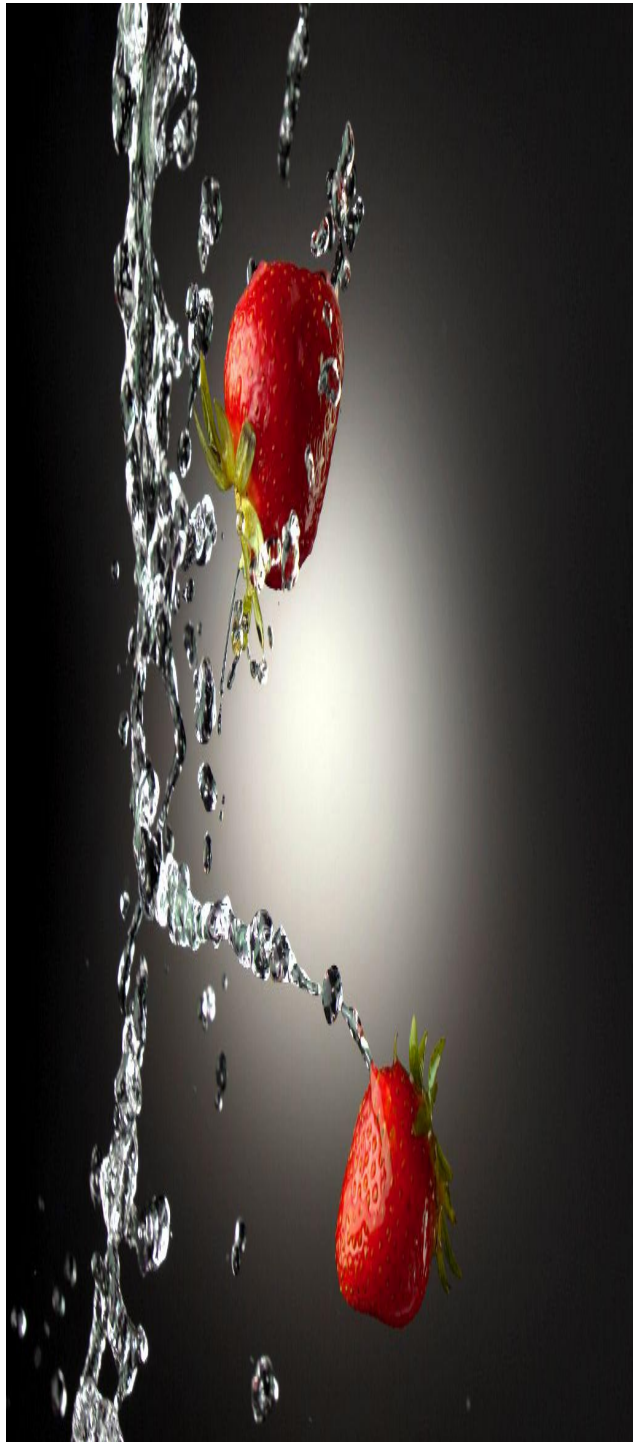
1 PORZIONE =



FRUTTA: 2 PORZIONI AL GIORNO

IN OGNI PORZIONE(=200g) SONO CONTENUTI 5
CUCCHIAINI DI ZUCCHERO





CONDIMENTI: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

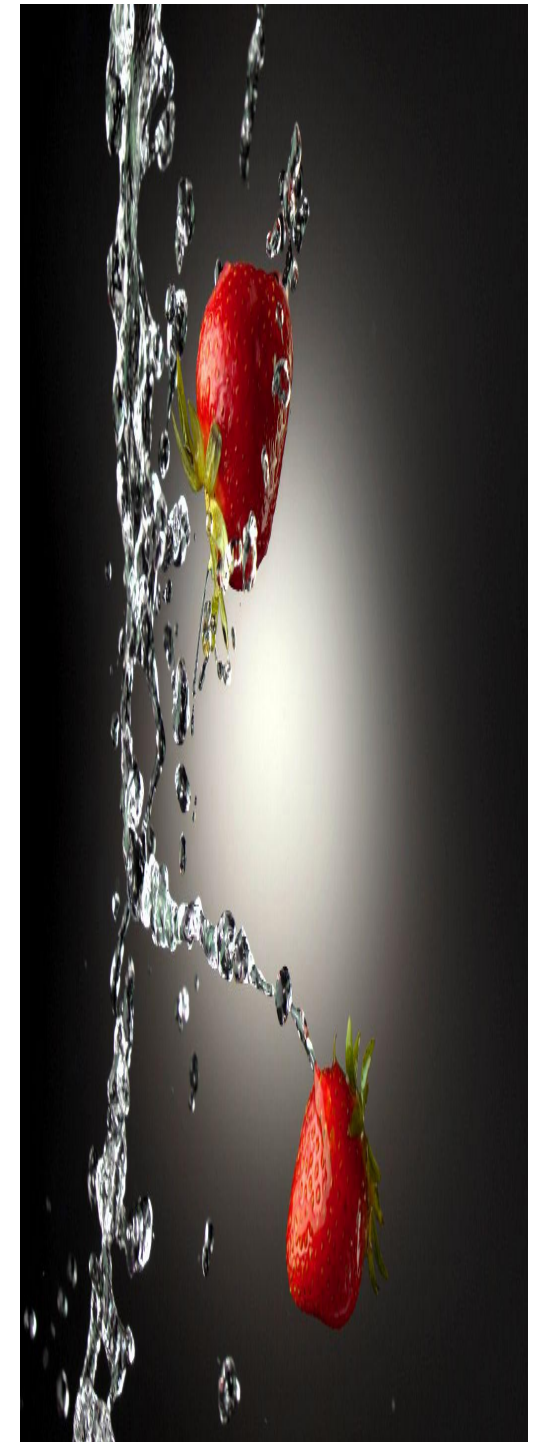
- RICCO IN GRASSI INSATURI E ANTIOSSIDANTI
- PERMETTE L'ASSORBIMENTO DELLE VITAMINE LIPOSOLUBILI
- GARANTISCE ADEGUATO SENSO DI SAZIETA'



FRUTTA SECCA/SEMI, LEGUMI E TOFU: 1-3 PORZIONI AL GIORNO

Legumi: ricchi in fibre, riducono l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale

Semi, frutta secca e spezie: ricchi in "bionutrienti" ossia nutrienti con proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, detossificanti





PESCE, CARNI BIANCHE, UOVA: 0-2 PORZIONI AL GIORNO

Pesce e carni bianche: preferibili alle carni rosse poiché
Hanno un minor contenuto di grassi saturi e colesterolo a favore di grassi
insaturi e W3



ALIMENTI RICCHI IN CALCIO:

1-2 PORZIONI AL GIORNO

Preferire latte e yogurt per il loro minor contenuto in grassi e sodio
Formaggi: massimo 2 porzioni alla settimana da 50-75 g



ALIMENTI DA CONSUMARE IN PICCOLE PORZIONI CON FREQUENZA SETTIMANALE



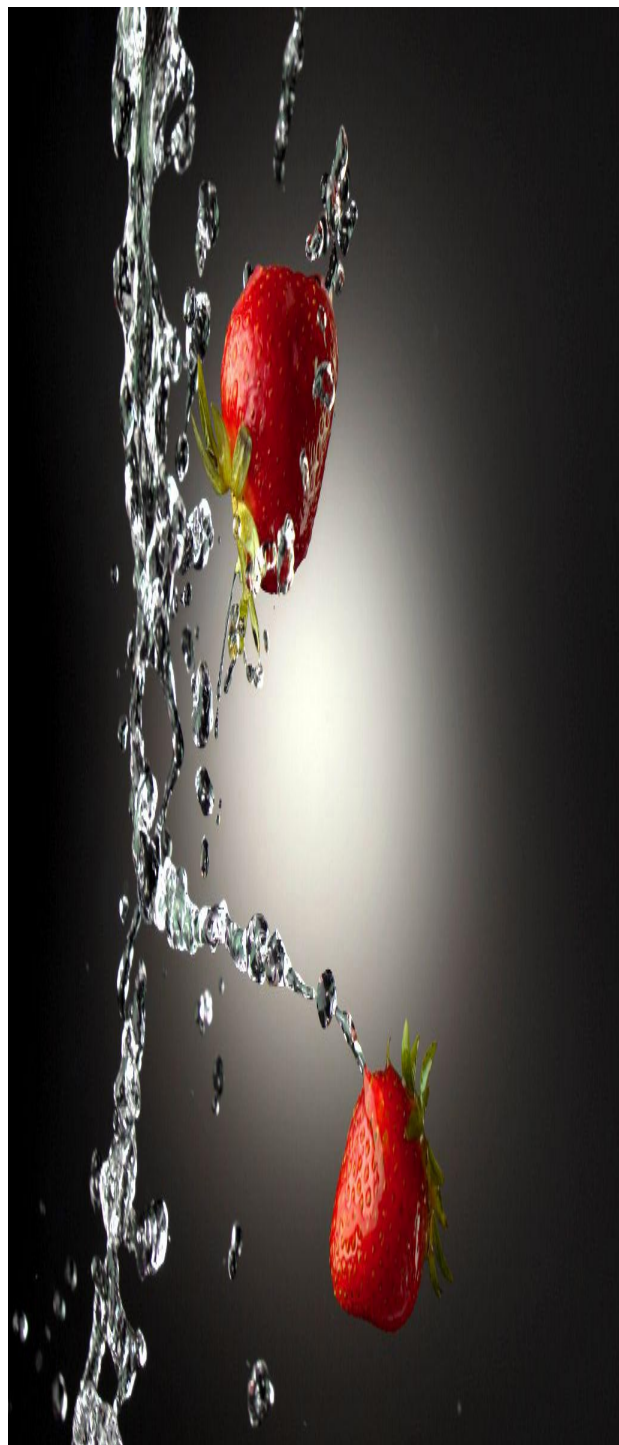
CARNI ROSSE



CARNI
CONSERVATE



BURRO



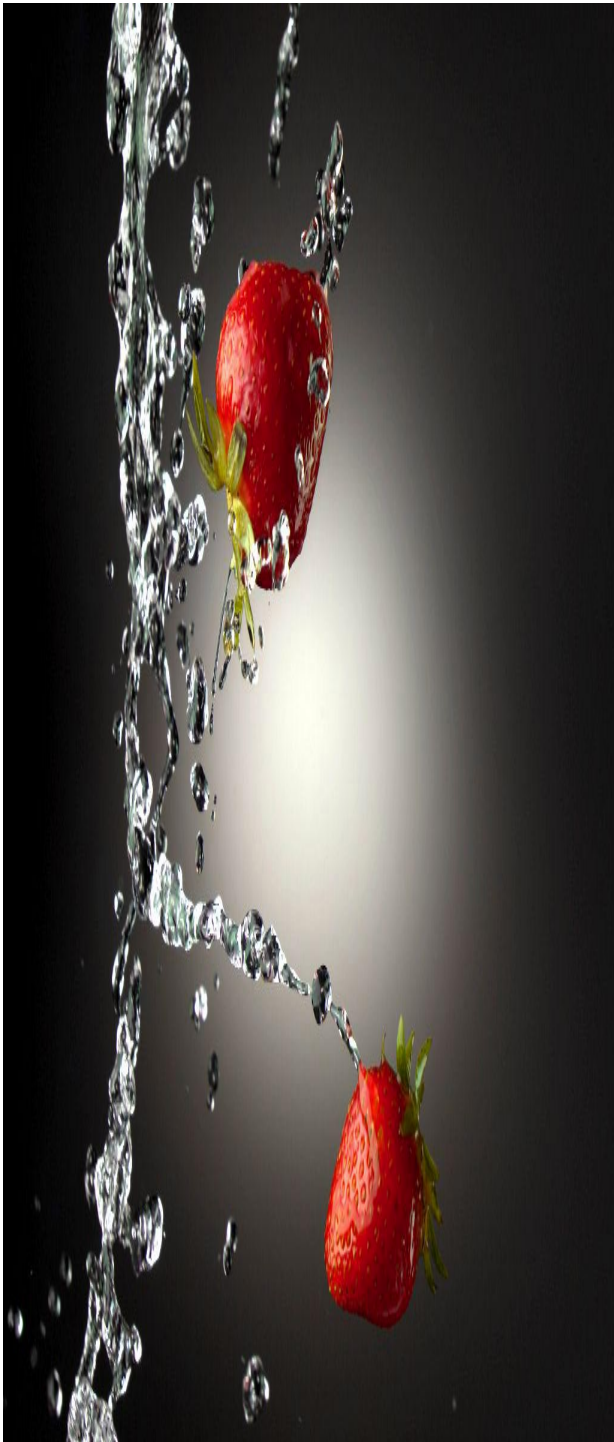
ALIMENTI DA CONSUMARE IN PICCOLE PORZIONI CON FREQUENZA SETTIMANALE

CEREALI RAFFINATI E PATATE



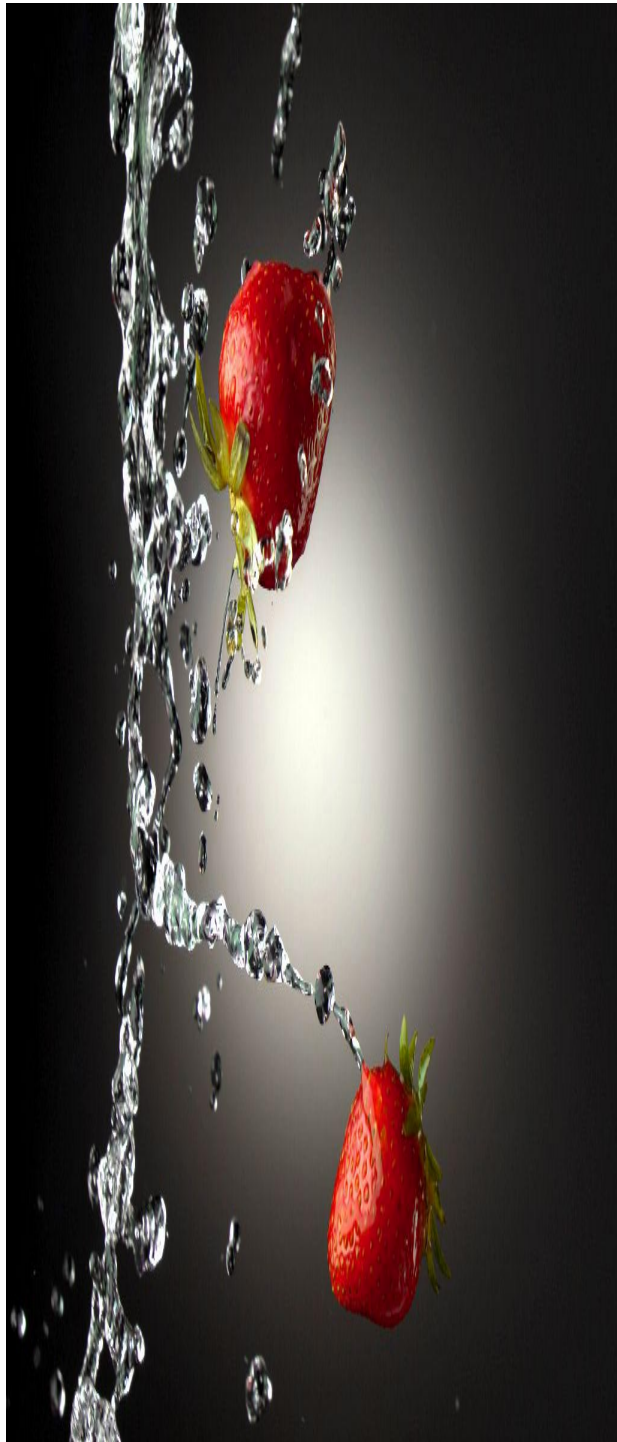
ALIMENTI DA CONSUMARE IN PICCOLE PORZIONI CON FREQUENZA SETTIMANALE

ZUCCHERO, MIELE, MARMELLATA



ALIMENTI DA CONSUMARE IN PICCOLE PORZIONI CON FREQUENZA SETTIMANALE

Dolci e bibite gassate

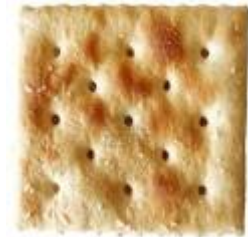


ALCOOL: CON MODERAZIONE E... NON PER TUTTI





ATTENZIONE AL SALE !!!



ESEMPI DI COLAZIONE



dreamstime.com



ESEMPI DI PRANZO



ESEMPI DI CENA



dreamstime.com



SPUNTINI



dreamstime.com



Grazie per l'attenzione

