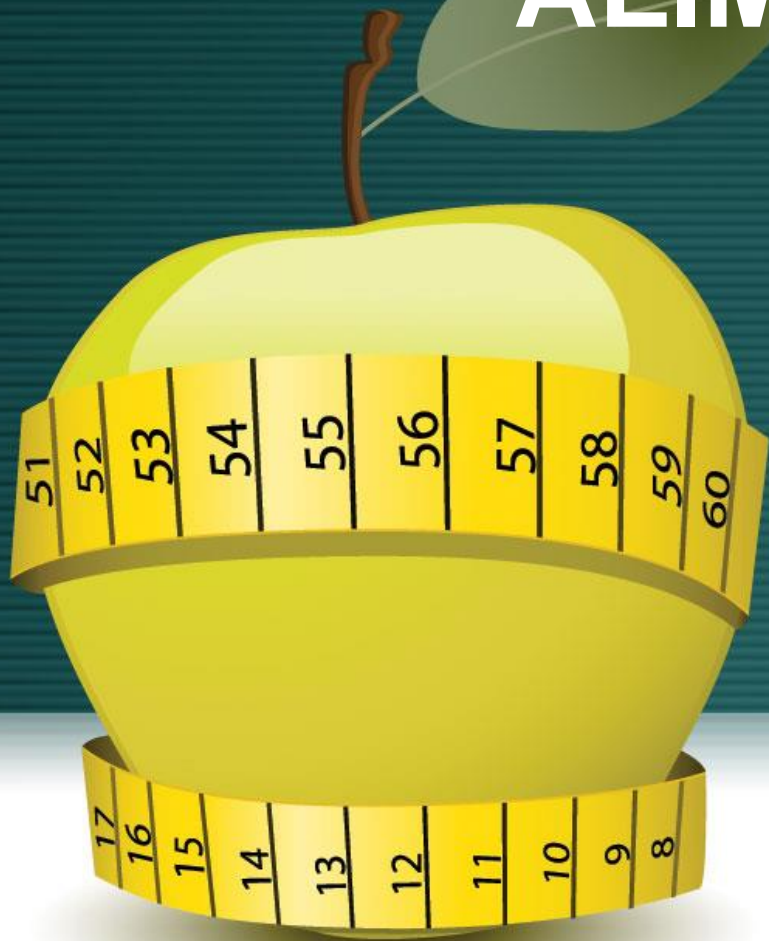


LA PIRAMIDE ALIMENTARE

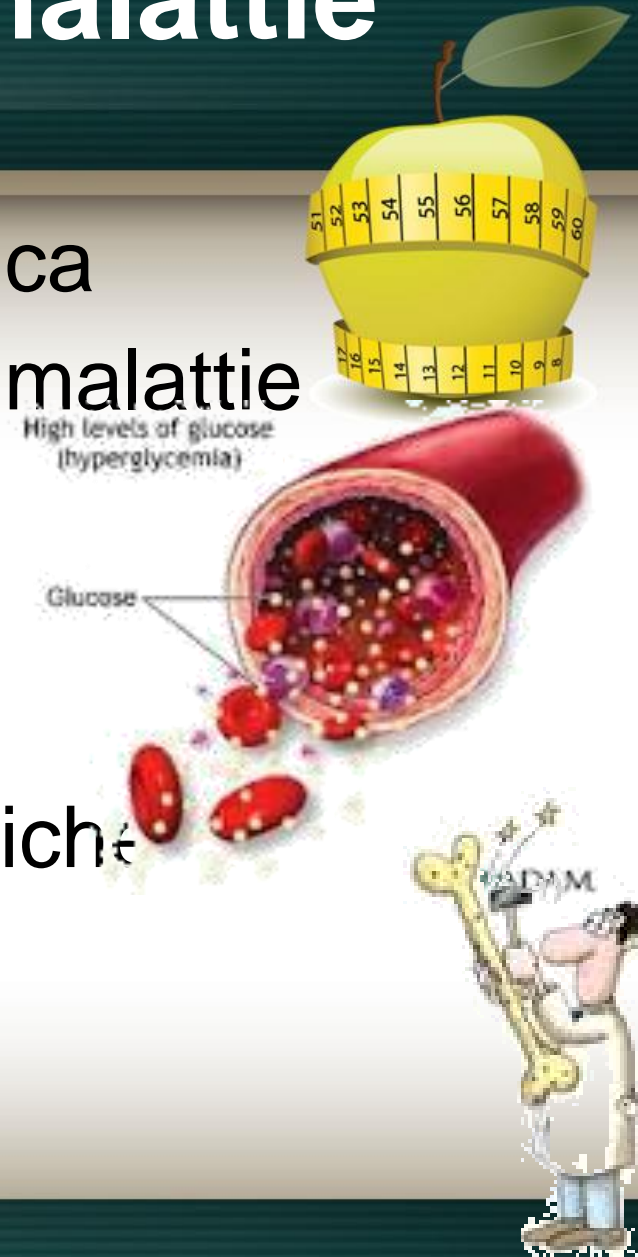


Dott.ssa Strona Elisa
Dietista

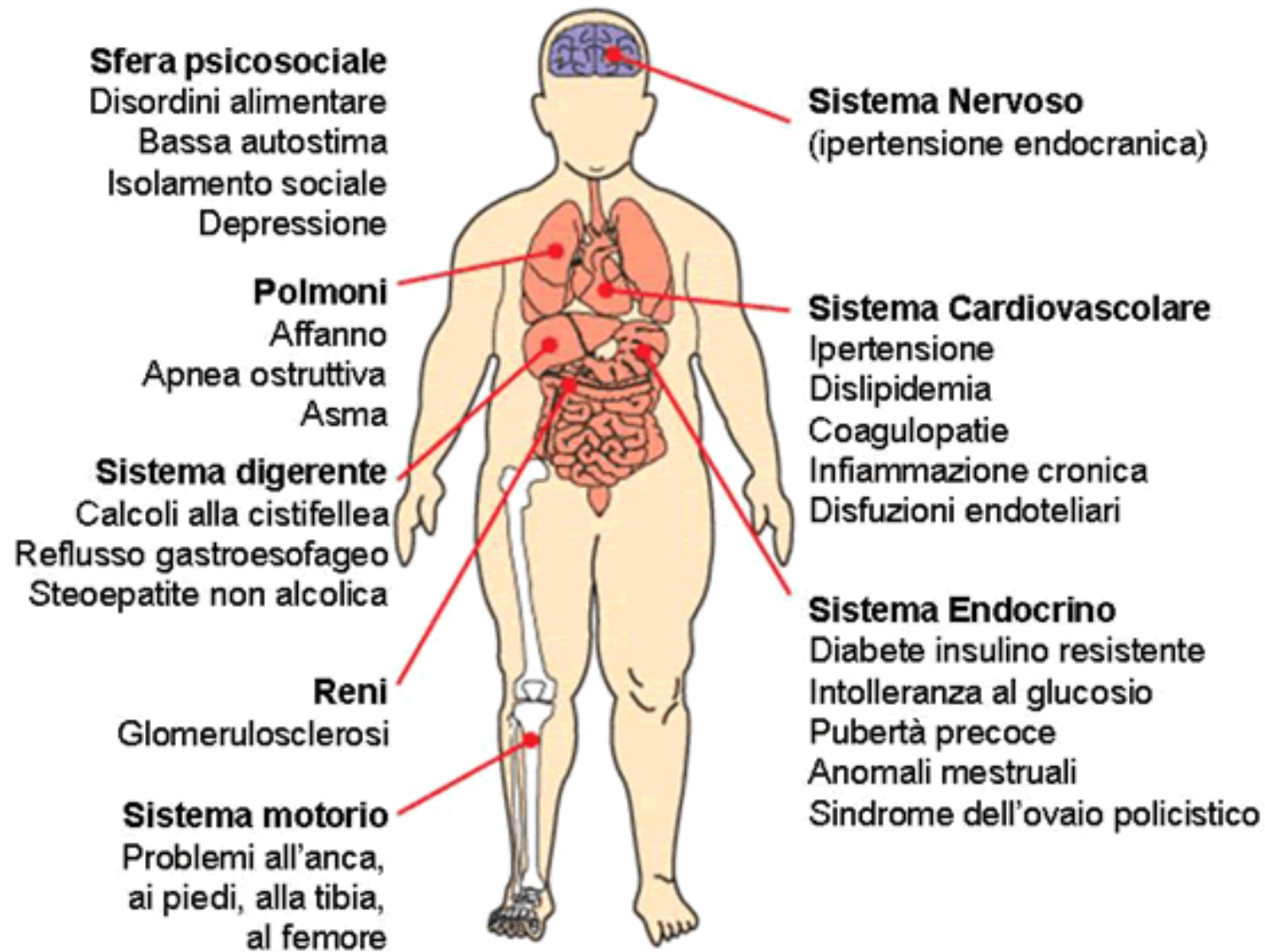


Alimentazione e malattie

- Diabete e sindrome metabolica
- Dislipidemie, aterosclerosi e malattie cardiovascolari
- Obesità e sovrappeso
- Tumori
- Patologie infiammatorie croniche
- Squilibri ormonali
- Osteoporosi

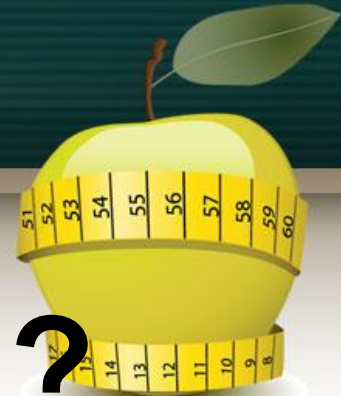


Complicanze dell'obesità



Tradotto e adattato da Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public health crisis, common sense cure. Lancet 2002; 360: 473-482

Mangiare o nutrirsi?





NUTRIZIONE

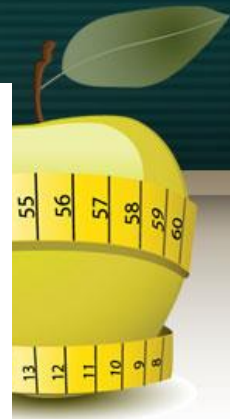
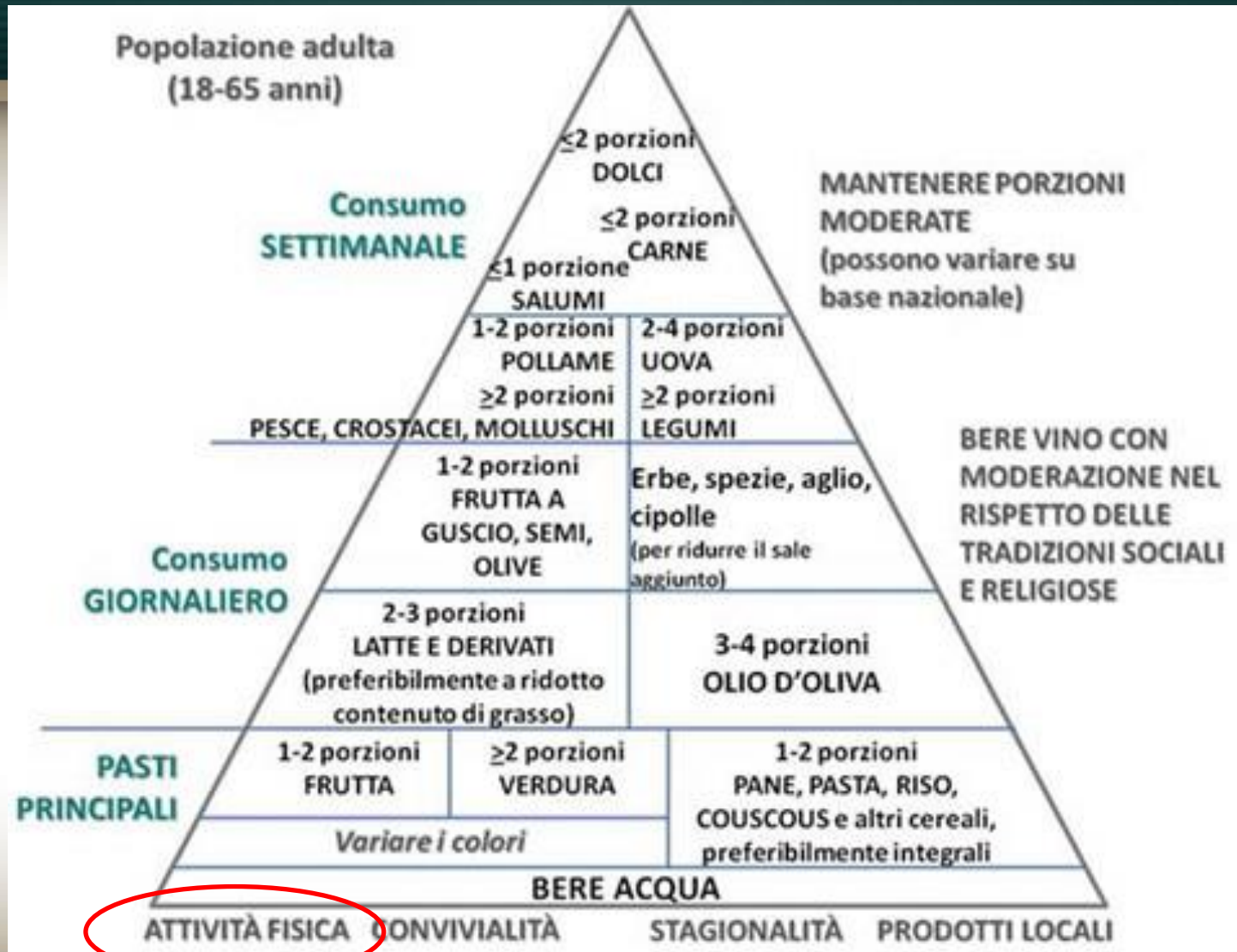
Per prevenire i disturbi cardiovascolari non servono integratori alimentari ma una dieta equilibrata

[s]

il 7 marzo 2014 × Commenti disabilitati

Per prevenire i disturbi cardiovascolari non ci sono sufficienti prove scientifiche che attribuiscono un ruolo agli integratori alimentari a base di vitamine e minerali. Per la maggior parte delle persone, il modo migliore di assumere sostanze nutritive essenziali è adottare una dieta equilibrata. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, [...]

Corretta alimentazione

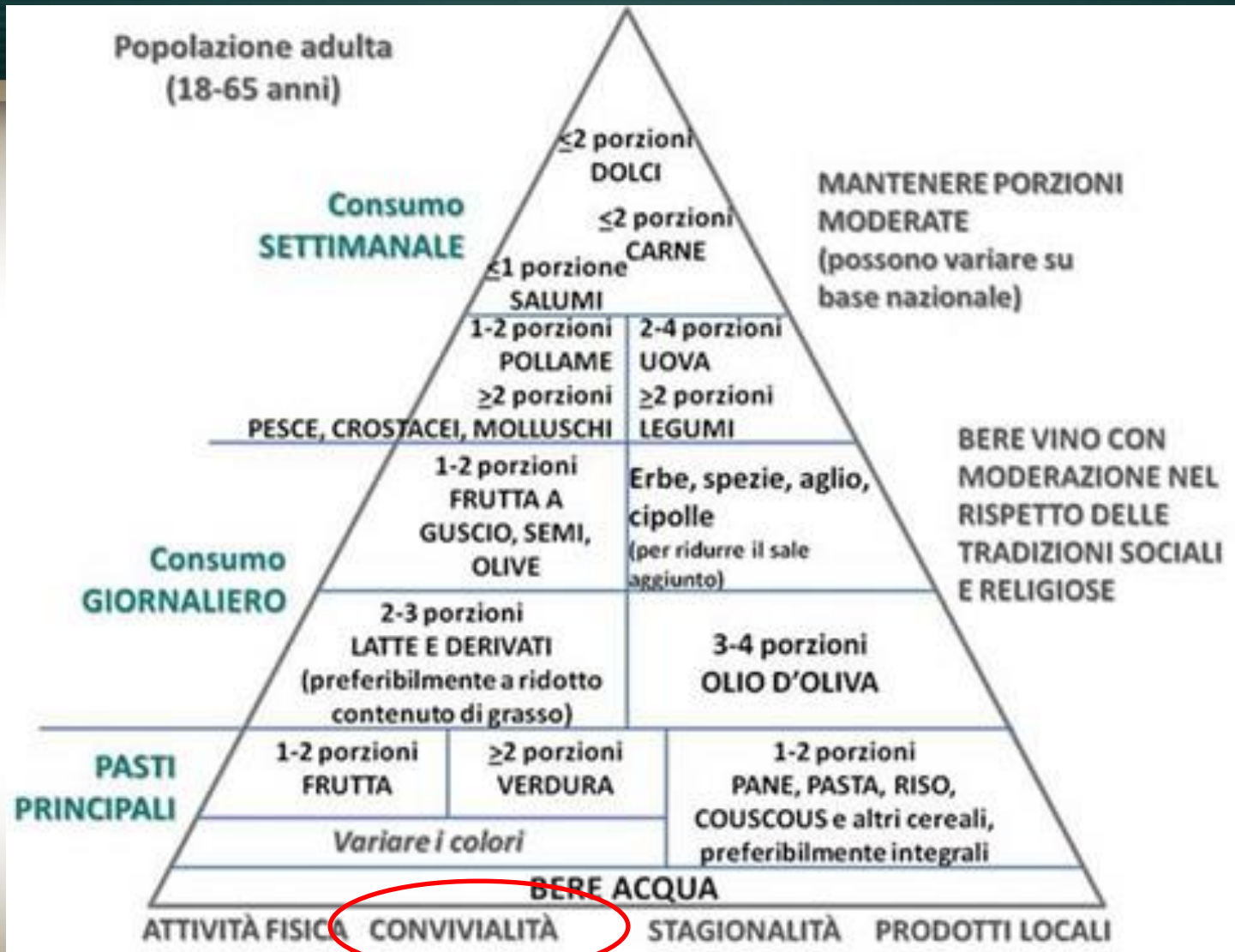


Comportamenti

- VITA NON SEDENTARIA
- 10.000 passi
- Cammina (o vai in bicicletta o nuota o balla o fai giardinaggio) almeno 30 minuti al giorno;
- Usa le scale invece dell'ascensore
- Scendere una fermata prima con il bus
- ...

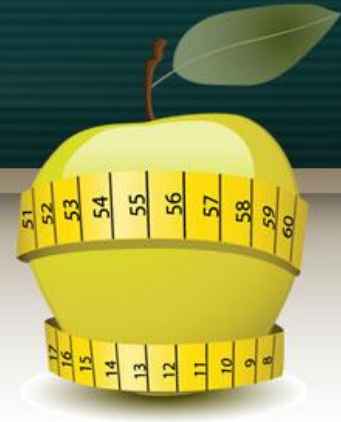


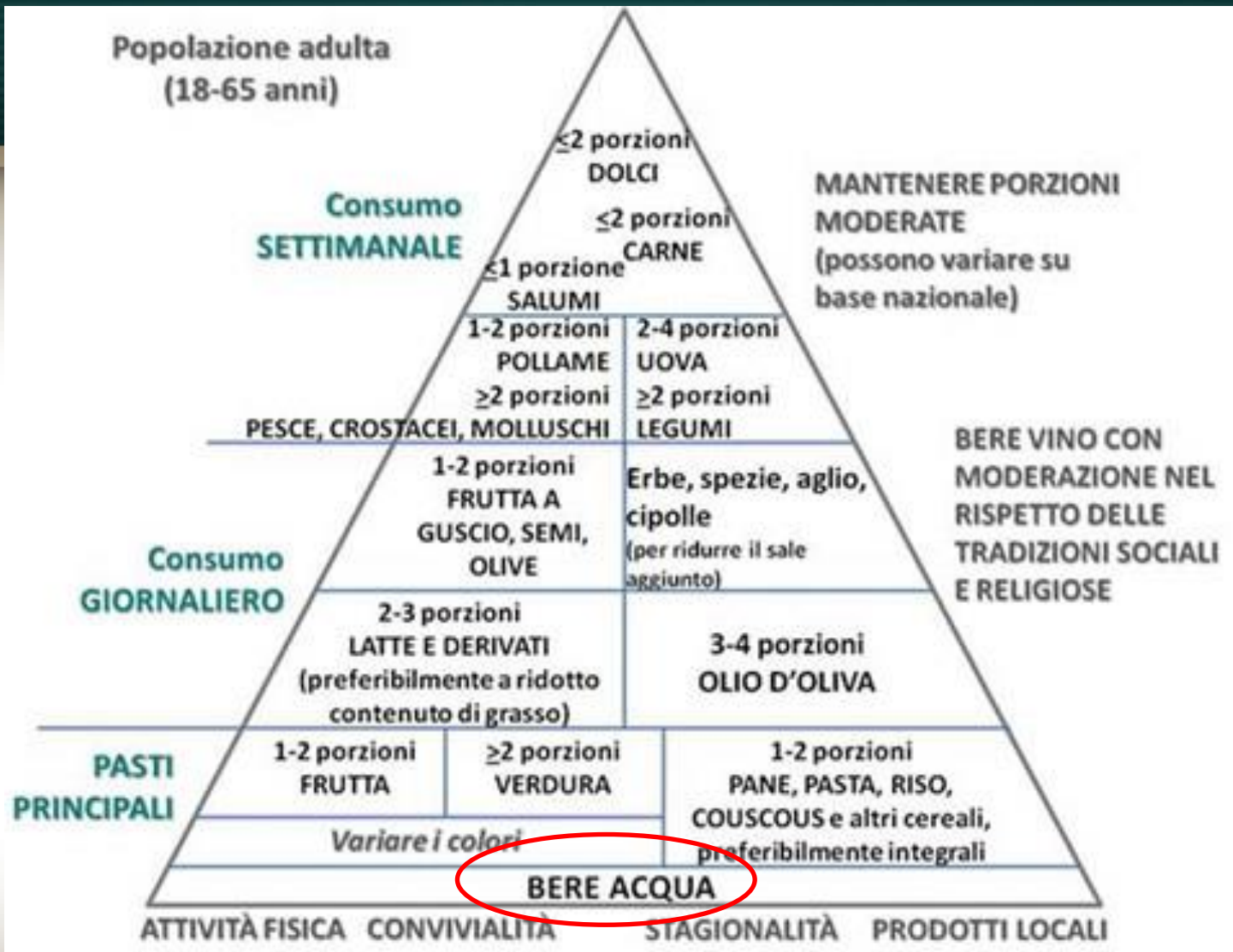
Corretta alimentazione



Quando mangiamo?

- Per noia
- Per rabbia
- Per solitudine
- Per tristezza
- In compagnia



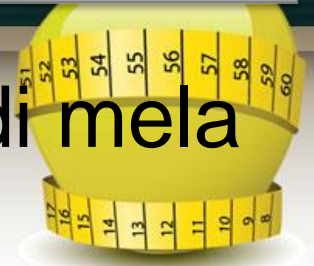


Succhi di frutta

Succo di mela 100%

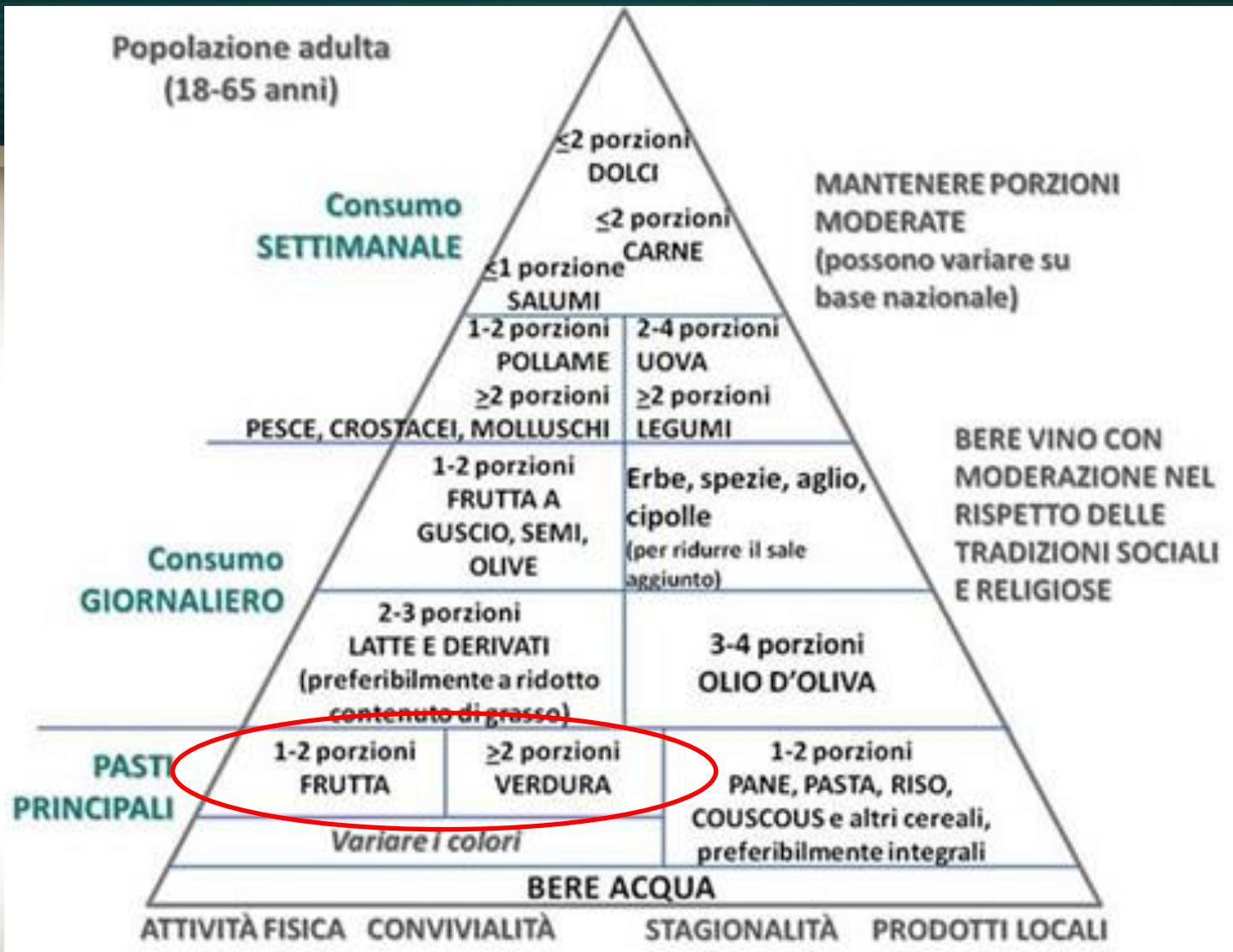


Acqua, purea di mela
20%, succo
concentrato di mela,
acido citrico, pectina,
vitamina C, B-
carotene, blu brillante
FCF, aromi



Quanta acqua??





Frutta & Verdura

Apporto di fibre che:

- Facilitano lo svuotamento gastrico
- Integrità strutturale mucosa intestinale
- Danno senso di sazietà precoce
- Prevenzione obesità





Blu

Viola

melanzane,
radicchio, fichi,
frutti di bosco
(lamponi, mirtilli,
more, ribes),
prugne, uva nera



Verde

asparagi, agretti,
basilico, bieta,
broccoli, cavoli,
carciofi, cetrioli,
cicoria, lattuga,
rucola, prezzemolo,
spinaci, zucchine,
uva bianca, kiwi



Bianco

aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele, pere,
porri, sedano



Giallo

Arancio




































































arance, limoni,
mandarini,
pompelmi, melone,
loti, albicocche,
pesche, nespole,
carote, peperoni,
zucca, mais



Rosso

pomodori, rape,
ravanelli,
peperoni,
barbabietole,
anguria, arance
rosse,
ciliegie, fragole



	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
aglio												
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cavolini di Bruxelles												
cetrioli												
cipolle												
fagioli												
fagiolini												

Controindicazioni??

Limiti ad alcune verdure
o ad alcuni frutti?

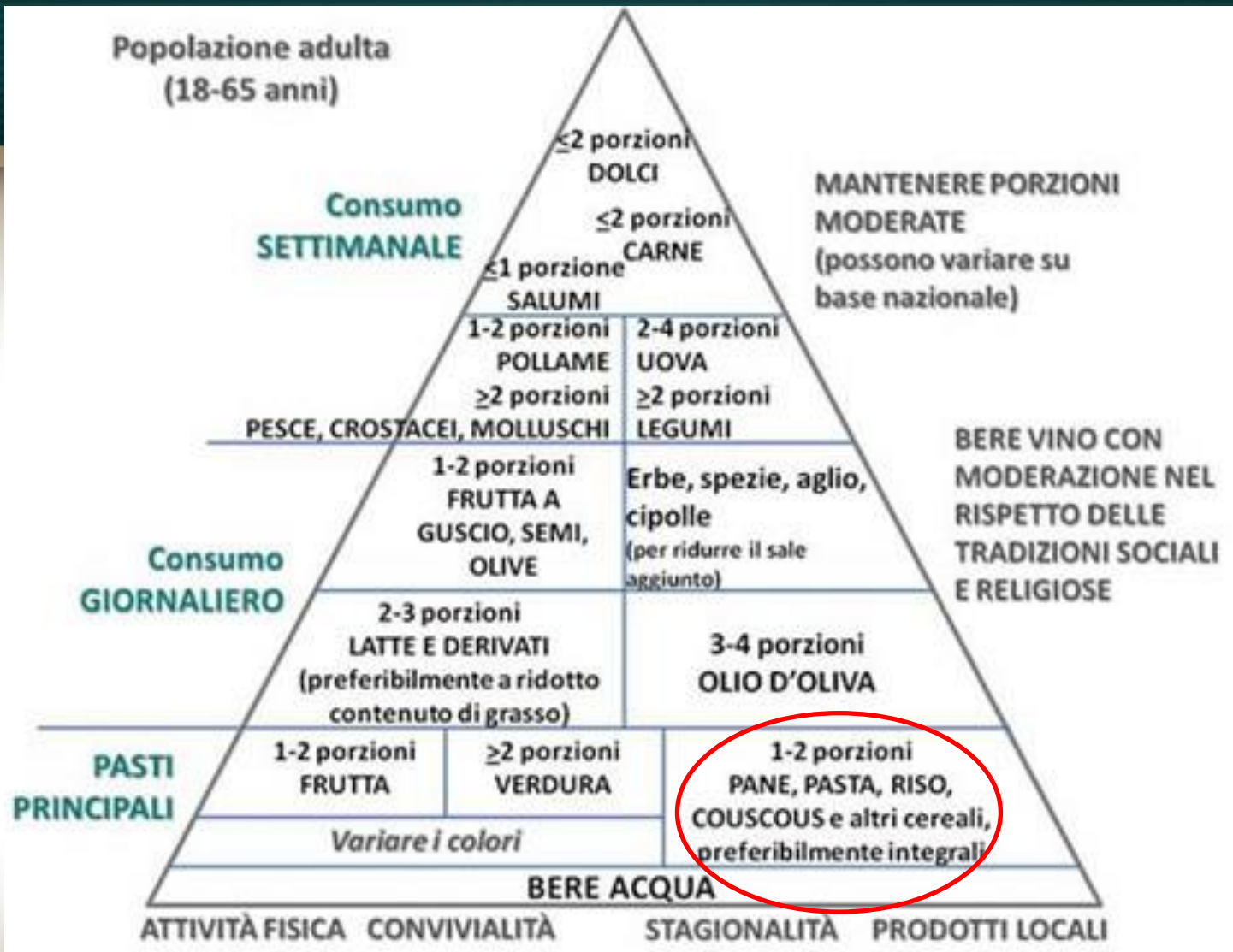


Verdura?

CREMA CON CARCIOFI



Farina di grano tenero, grasso di palma, amido di patata, sale, sciroppo di glucosio, farina di mais, carciofi 2,7%, proteine del latte, zucchero, estratto per brodo, estratto di lievito, spinaci, prezzemolo, aromi, succo di limone, radice di levistico. può contenere uovo, sedano e senape.



CEREALI E DERIVATI

Frumento, kamut

Farro, orzo, segale, avena

Mais, riso

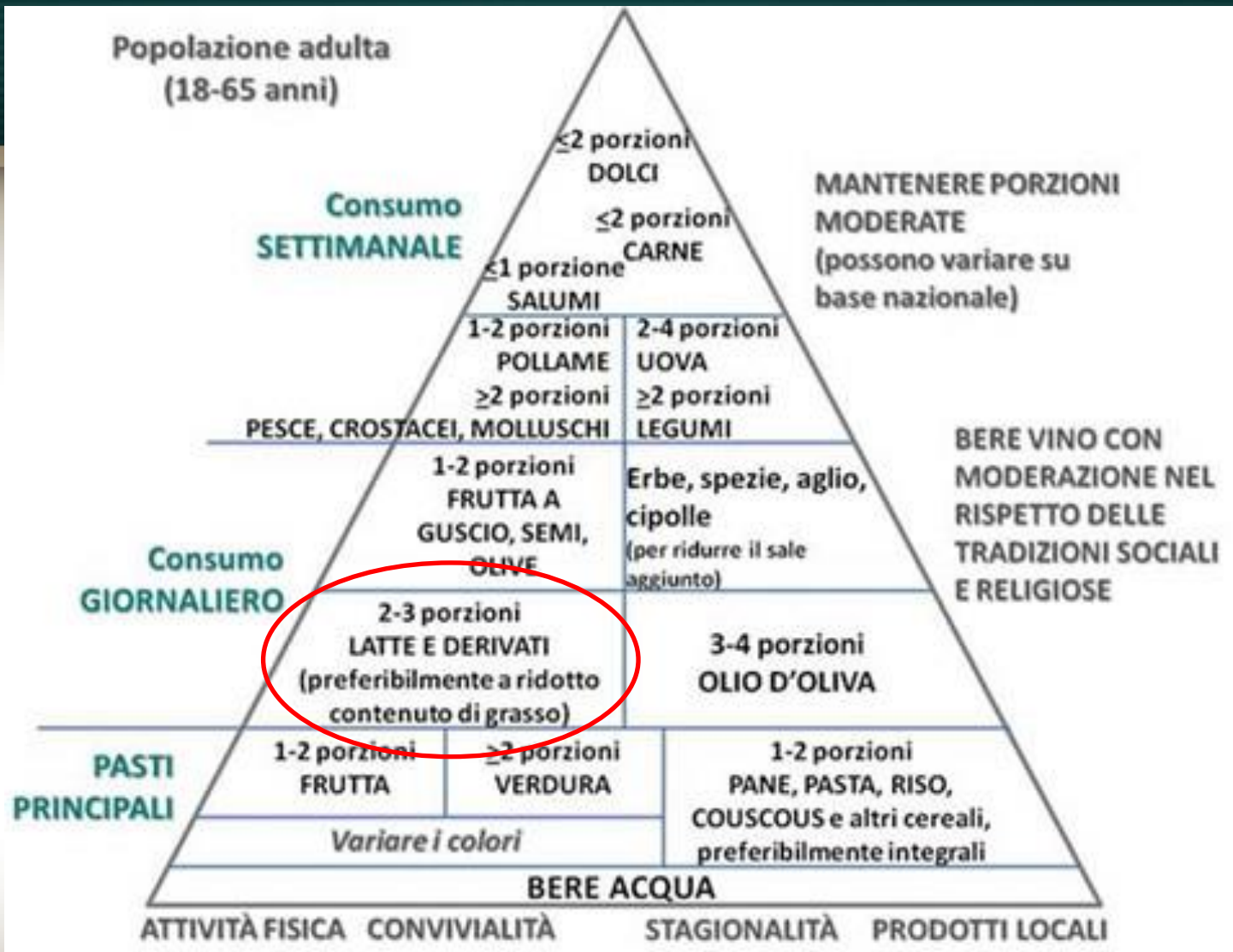
Miglio, grano saraceno

Quinoa, amaranto



PANE O GRISSINI?





Latte e derivati

- Proteine di elevata qualità
- Lipidi (prevalentemente di tipo saturo)
- Calcio e fosforo
- Vitamina A e D
- Alcune vitamine del gruppo B (B2)
- Lattosio



YOGURT

- yogurt, preparazione di frutta (ciliegia 71% pari al 10% del prodotto finito, zucchero, succo di sambuco, addensanti: E 1442, E410; correttore di acidità: acido citrico, sodio citrato; aromi), zucchero

- Yogurt intero, frutta, zucchero

Yogurt magro, preparazione di frutta 15% (ciliegie 62%, fruttosio, oligofruttosio, addensanti: E1422, pectina; correttori di acidità: E331, E330, E333; aromi, coloranti: E120, E163; edulcoranti: acesulfame k, sucralosio).



Ingredienti: Yogurt parzialmente scremato, preparazione aromatizzata 17% (acqua, sali di calcio dell'acido citrico, addensanti: E1422, E412; colorante: caramello; aromi, edulcorante: sucralosio; vitamina D), zucchero.

E IL
CAFFÈ
??



Formaggi

Mascarpone



TABELLA NUTRIZIONALE
VALORI MEDI PER 100 g di prodotto
Mascarpone Santa Lucia
SENZA LATTOSIO 250g

ENERGIA	1636 kJ / 397 kcal
GRASSI	41 g
di cui acidi grassi saturi	28,5 g
CARBOIDRATI	3,3 g
di cui zuccheri	1,9 g
PROTEINE	3,7 g
SALE	0,1 g
LATTOSIO <0,01g/100g	

Il prodotto contiene glucosio e galattosio in conseguenza della scissione del lattosio.

Ricotta

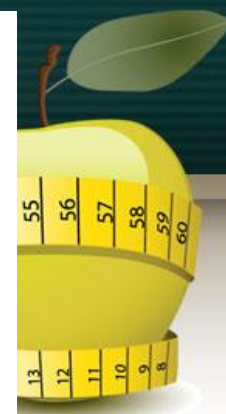
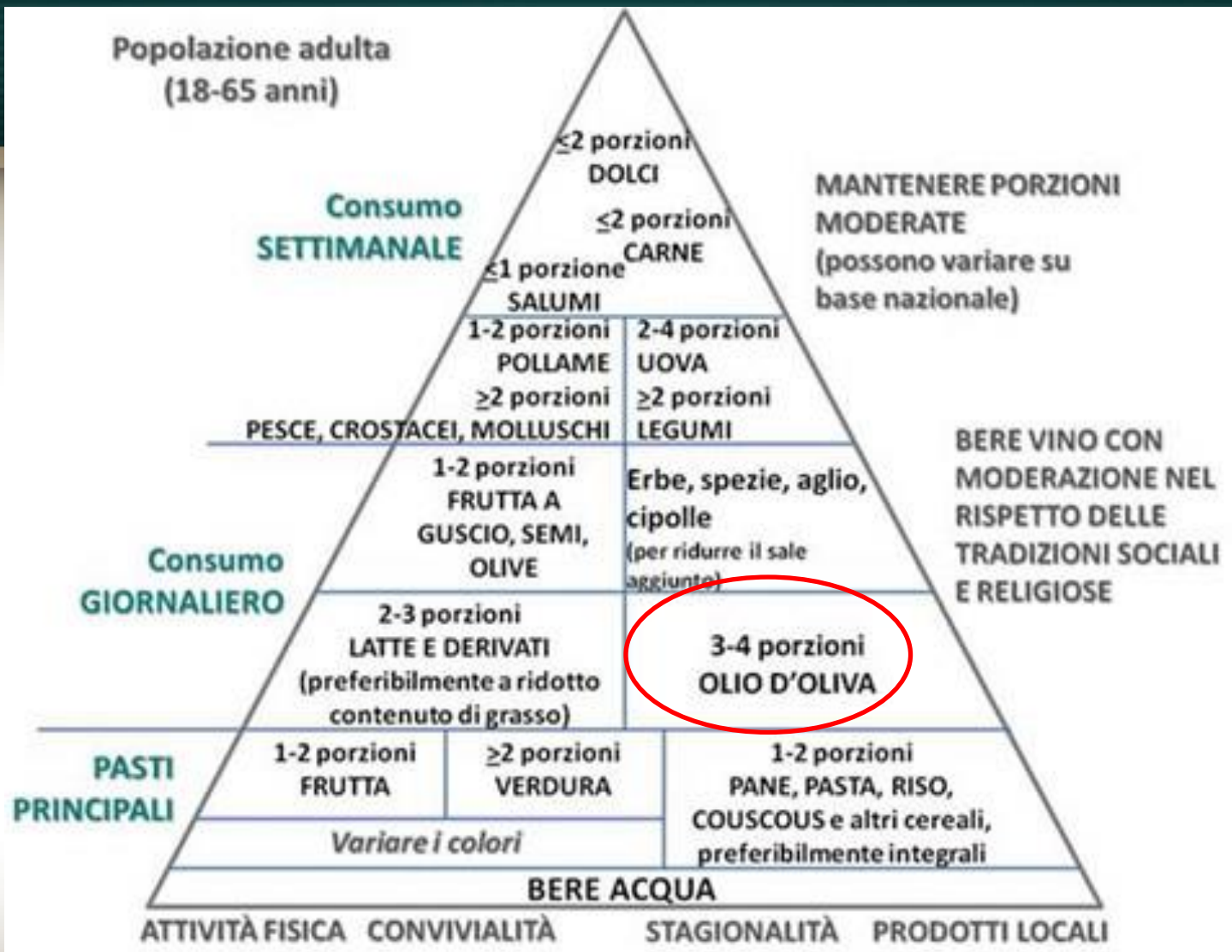


Energia	645 kJ / 155 kcal
Grassi	11,0 g
di cui Acidi grassi saturi	7,6 g
Carboidrati	6,0 g
di cui Zuccheri	4,3 g
Proteine	8,0 g
Sale	0,15 g
Calcio	330 mg (41% *VNR)



Ingredienti: **formaggio fuso** [formaggio (latte, sale, fermenti lattici, caglio), siero di **latte** concentrato, crema di **latte**, sali di fusione citrati di sodio e citrati di potassio, proteine del **latte**, correttore di acidità acido citrico], purea di spinaci.

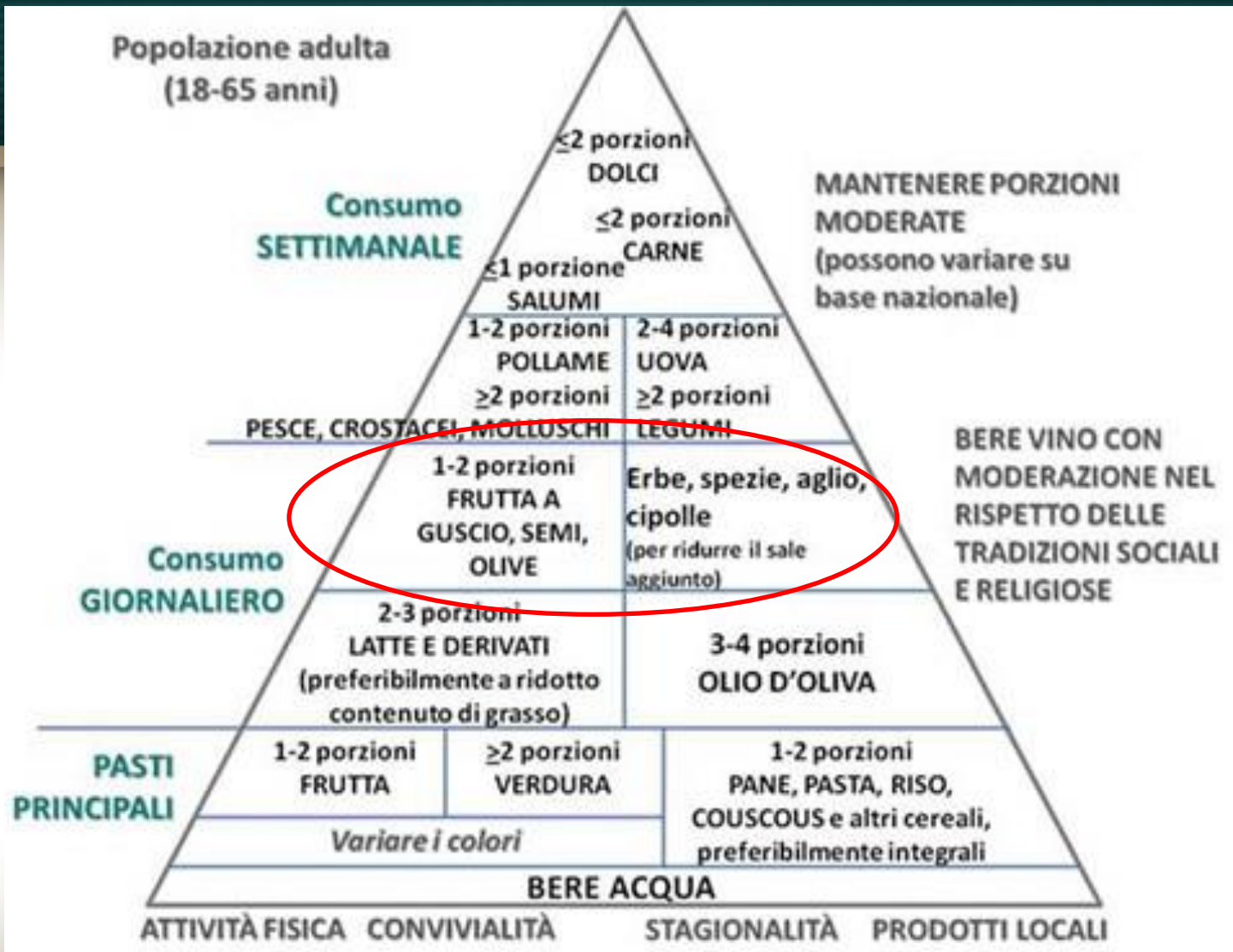




Quale grasso?



Su 100 grammi	Lipidi tot [gr]	Saturi	Polinsaturi	Colesterolo
BURRO	83	49	3	250
LARDO	99	34	29	95
MARGARINA	84	26	18	0
OLIO DI COCCO	100	87	2	0
OLIO DI PALMA	100	47	13	0
OLIO DI OLIVA	100	16	9	0
OLIO DI ARACHIDE	100	19	28	0
OLIO DI MAIS	100	15	50	0
OLIO DI SOIA	100	14	59	0



Frutta a guscio, semi, olive

- Noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi, ecc
- Semi di lino, di sesamo, di zucca, di girasole, ecc
- Olive nere e verdi

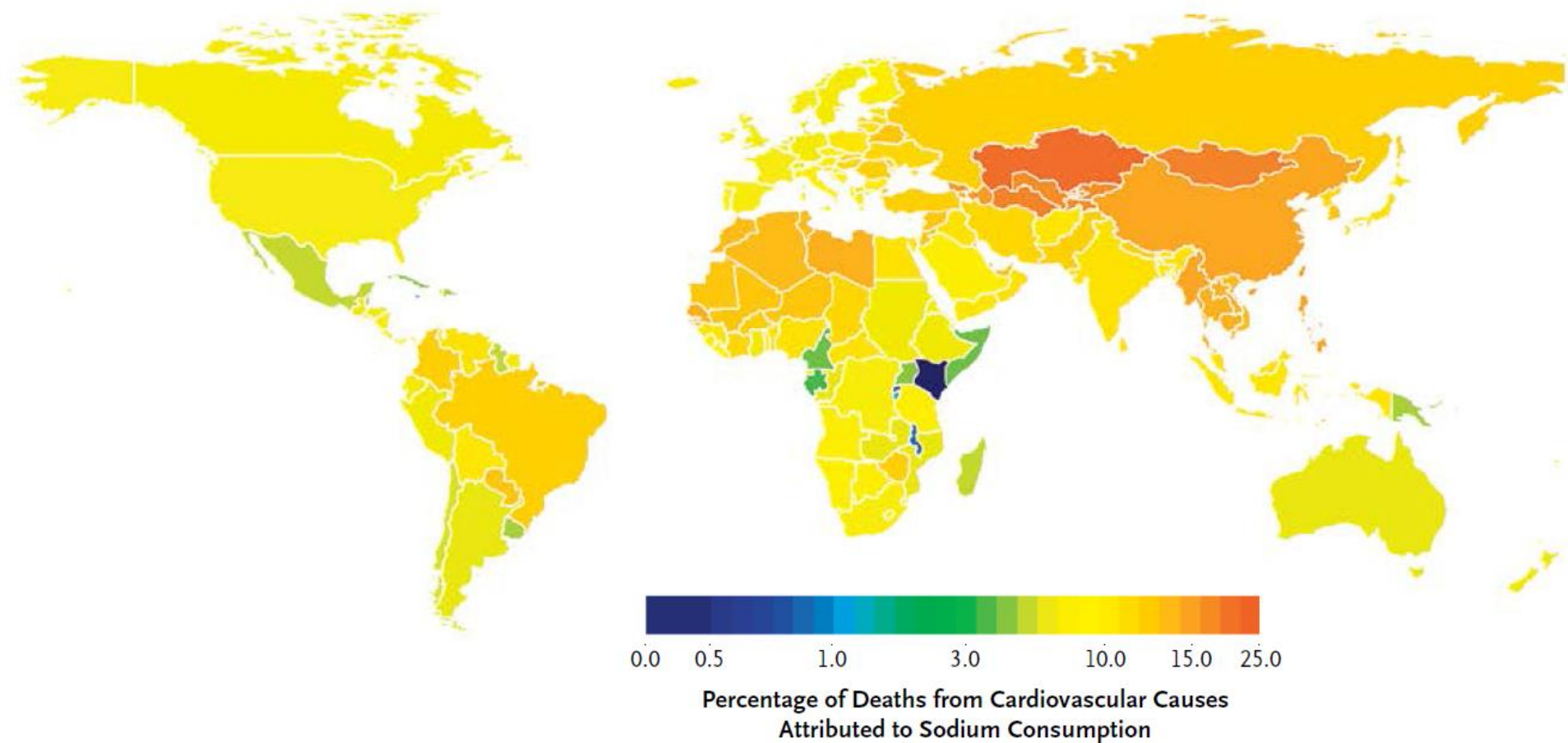


Erbe e spezie

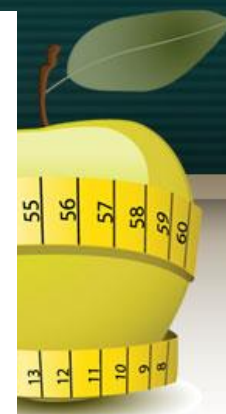
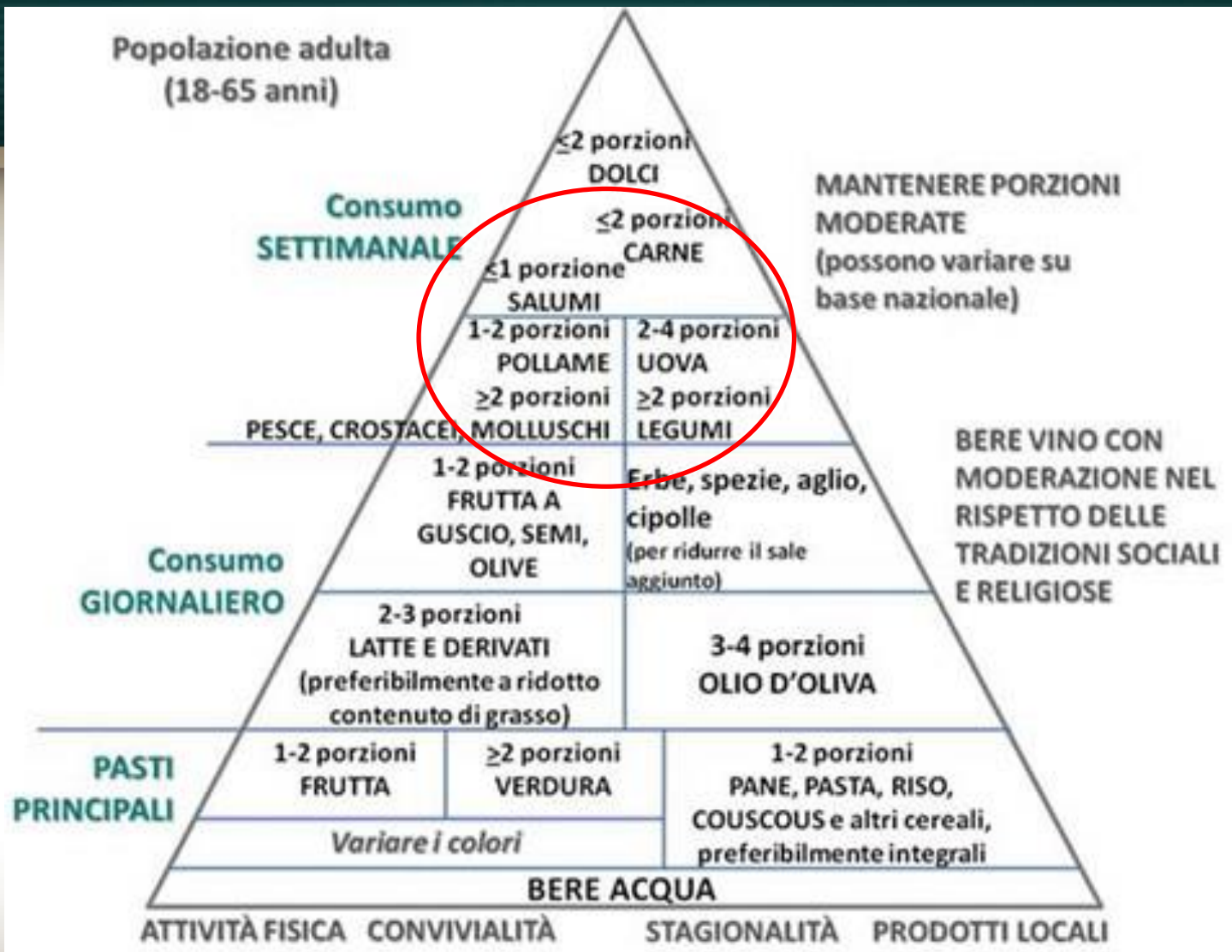
- Basilico
- Prezzemolo
- Salvia
- Timo
- Rosmarino
- Erba cipollina
- Maggiorana
- Pepe
- Peperoncino
- Curry
- Curcuma
- Cumino
- Coriandolo
- Zenzero
- Cannella



Percentuale di morti per cause cardiovascolari dovute ad eccessivo consumo di sale (>5 g/die)

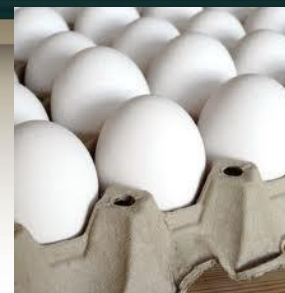


Nel 2010, circa 1.65 milioni di morti nel mondo sono attribuibili ad un consumo di sale >5 g/die



SECONDO PIATTO

- Carne
- Pesce
- Uova
- Salumi (affettati ed insaccati)
- Legumi
- Formaggio
-



ROTAZIONE

Marca	Tipo di carne utilizzata
<p>Wudy classico – Aia</p> 	<p>Carne separata meccanicamente: 49% pollo, 38% tacchino. Latte scremato in polvere reidratato, sale, aromi, esaltatore di sapidità E621, antiossidanti ascorbato di sodio, stabilizzanti E450, E452, conservanti nitrito di sodio, aromatizzanti di affumicatura.</p>
<p>Wulevù – Principe</p> 	<p>Carne separata meccanicamente: 86% pollo, acqua, sale, aromi. Antiossidanti ascorbato di sodio, conservante: nitrito di sodio.</p>
<p>Wüberone – Wüber</p> 	<p>Carne separata meccanicamente di pollo, sale, proteine del latte, fibre vegetali, aromi, antiossidante: ascorbato di sodio, aromatizzanti di affumicatura, conservante: nitrito di sodio.</p>
<p>Würstel Maxi – Maso Antico</p> 	<p>Carne separata meccanicamente: 32% pollo, 25% tacchino. Acqua, grasso e cotenna di suino, fecola di patate, sale, destrosio, spezie, aromi, aromatizzante di affumicatura. Stabilizzanti: polifosfati di sodio. Antiossidante: eritorbato di sodio. Conservante: nitrito di sodio.</p>



CARNE CONSERVATA

Carne in scatola



brodo (acqua, miele, piante aromatiche, aromi naturali, spezie), carni bovine cotte 38% equivalente a 106g di carne cruda magra (75% del peso dichiarato), sale, Marsala, gelificante: agar agar, addensante: farina di semi di carrube, esaltatore di sapidità: glutammato monosodico, conservante: sodio nitrito.





CON:

Crema al cioccolato 39,3% [sciroppo di glucosio, acqua, burro di cacao, **latte** scremato in polvere, zucchero, destrosio, cacao magro, cioccolato 3,5% corrispondente a 1,4% sul prodotto finito (pasta di cacao, zucchero, emulsionante: lecitina di **soia**), **nocciole**, fibra solubile: oligofruzzosio, amido di mais, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi], farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, yogurt (**latte**), zucchero, olio di semi di girasole, tuorlo d'**uovo**, lievito madre 2,1% (farina di **grano** tenero tipo "0", acqua), emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, aromi (**latte**), burro, lievito, glutine di **frumento**, sale.

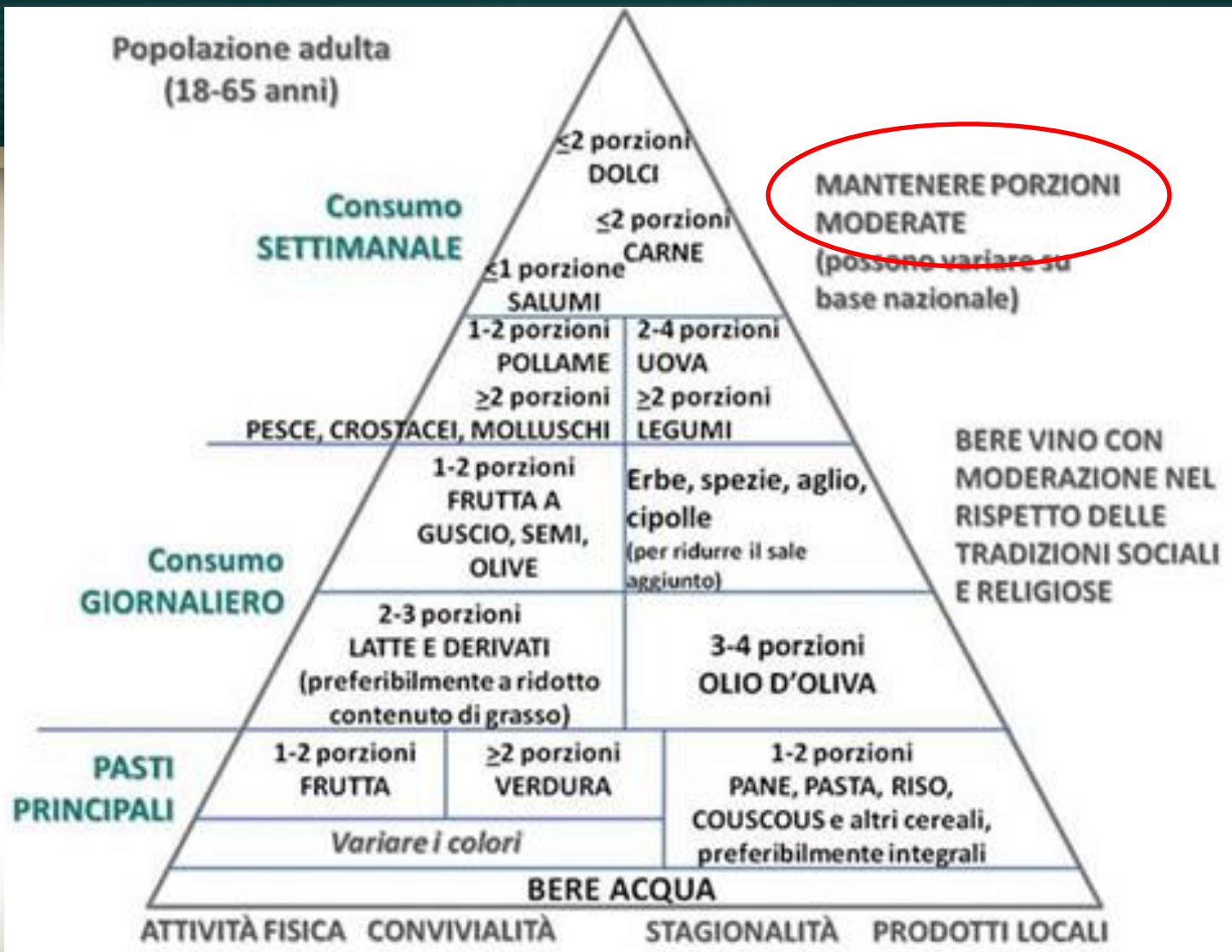
VALORI MEDI		per 100g	per porzione (15g)	%GDA*
Valore Energetico	kcal	544	81	4
	kJ	2273	339	
Proteine	g	6	0,9	2
Carboidrati	g	57,3	8,6	3
(di cui zuccheri)	g	56,7	8,5	9
Grassi	g	31,6	4,7	7
(di cui saturi)	g	10,9	1,6	8
Fibre alimentari	g	3,4	0,5	2
Sodio	g	0,037	0,006	0

*GDA = la quantità giornaliera raccomandata per un adulto è basata su di una dieta che prevede un apporto medio giornaliero di 2000 kcal.
 Il fabbisogno nutrizionale di un individuo può essere maggiore o minore, a seconda del sesso, età, attività fisica ed altri fattori.



L'IMPORTANZA DELLA VARIETÀ



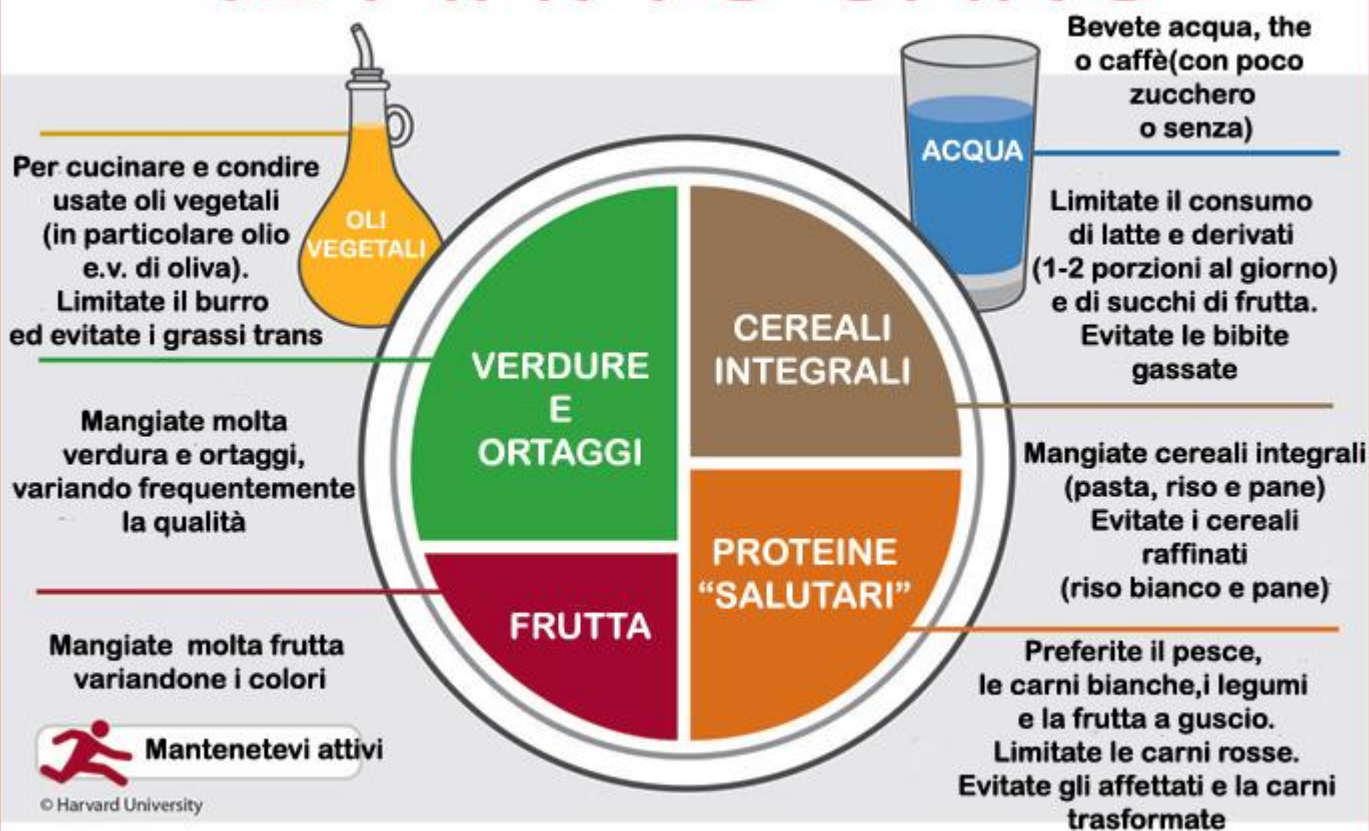


PORZIONI!!!



Le porzioni nel piatto

IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



MODELLI VISIVI

Grazie per l'attenzione!

