

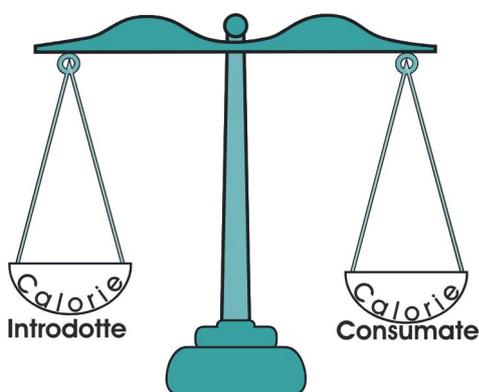


Come mangio Come dovrei mangiare

Ognuno di noi ha bisogno, ogni giorno, di una DETERMINATA QUANTITA' DI ENERGIA che dipende da:

- Peso corporeo
- Metabolismo basale
- Attività fisica
- Particolari condizioni fisiologiche (accrescimento, gravidanza, allattamento)

Il bilancio energetico è dato dal rapporto tra CALORIE INTRODOTTE e CALORIE CONSUMATE



- Se prevalgono le calorie introdotte si avrà un sovrappeso
- Se prevalgono le calorie consumate si avrà un dimagrimento

Quindi, ognuno di noi deve sapere qual'è il suo FABBISOGNO CALORICO e quante calorie forniscono gli alimenti che mangia



Tutti gli alimenti sono costituiti da questi principi nutritivi

CARBOIDRATI O GLUCIDI O ZUCCHERI

GRASSI O LIPIDI

PROTEINE O PROTIDI

VITAMINE

SALI MINERALI

ACQUA

ALCOOL

Ricordiamo che

1 grammo di CARBOIDRATI = 4 calorie

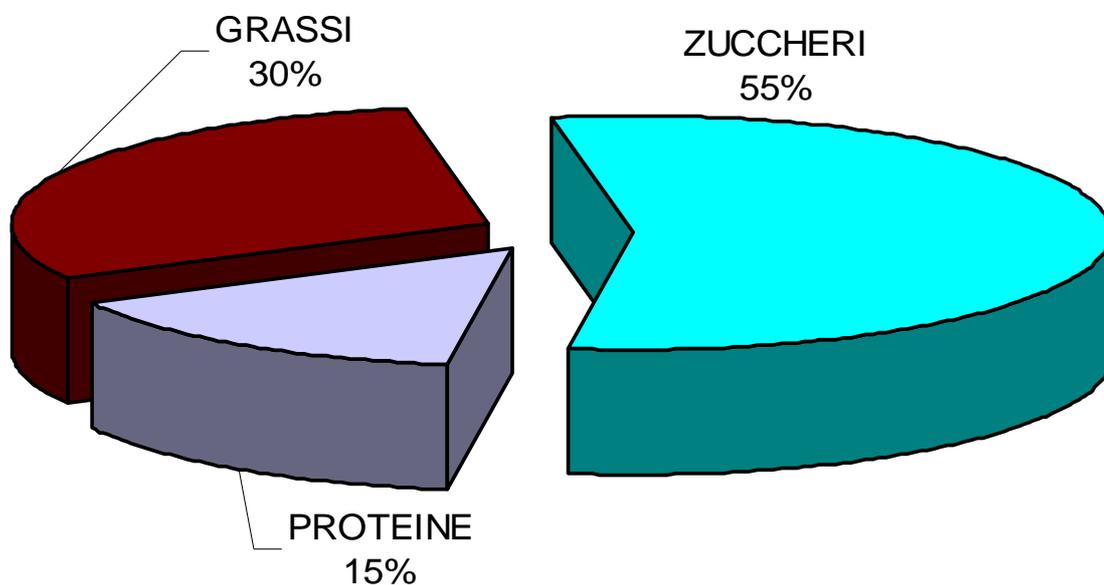
1 grammo di LIPIDI = 9 calorie

1 grammo di PROTIDI = 4 calorie

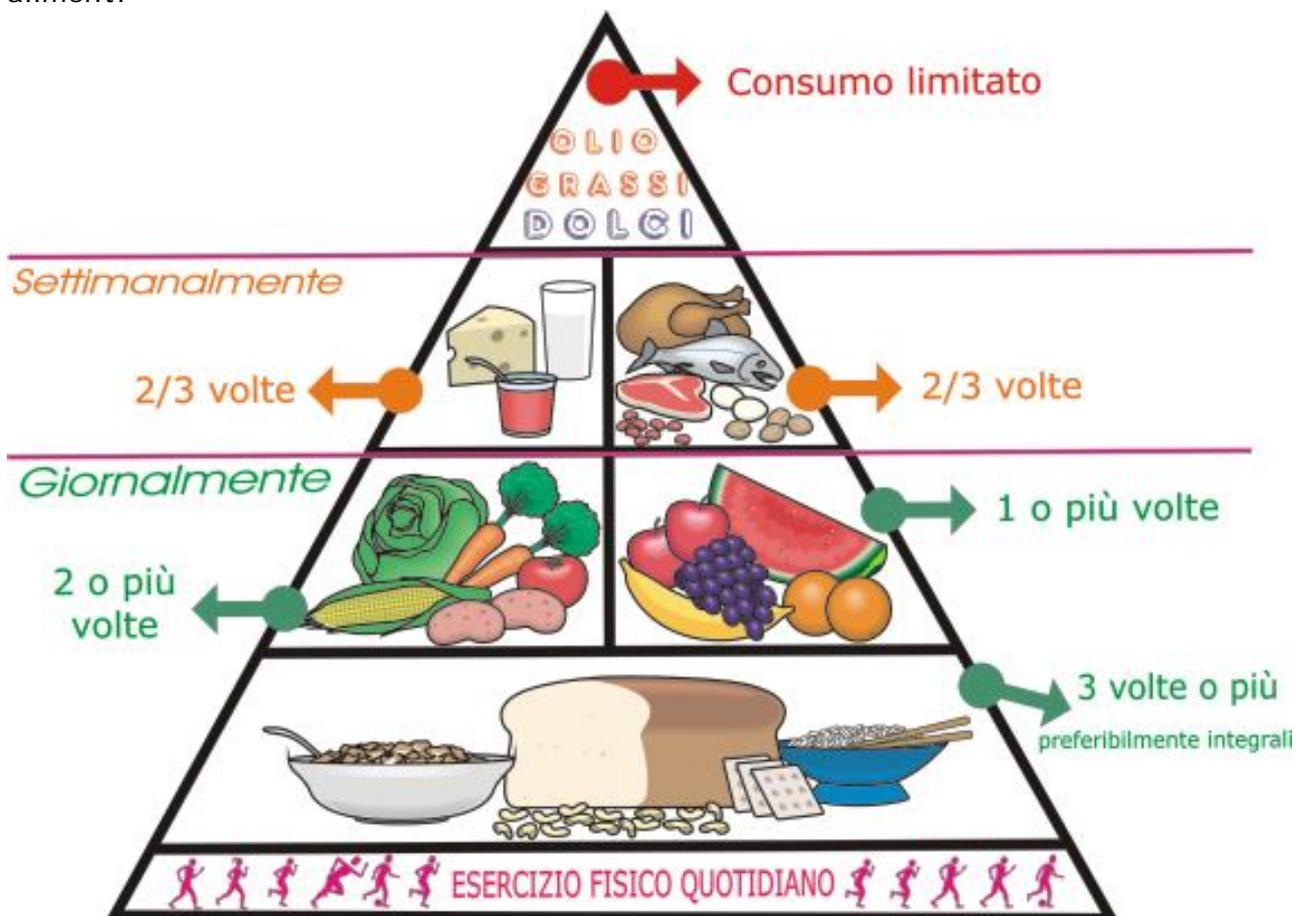
1 grammo di ALCOOL = 7 calorie

E' importante assumere una

DIETA EQUILIBRATA



La dieta equilibrata è la "dieta mediterranea" ben rappresentata dalla piramide degli alimenti



GLI ZUCCHERI O GLUCIDI O CARBOIDRATI SI DISTINGUONO IN DUE TIPI

SEMPLICI
ASSORBITI
RAPIDAMENTE



COMPLESSI
ASSORBITI
LENTAMENTE

RICORDA DI

**LIMITARE GLI ALIMENTI
CONTENENTI
ZUCCHERI SEMPLICI**

ZUCCHERO
MIELE
SUCCHI DI FRUTTA
DOLCIUMI
CARAMELLE
CREMA
PASTE
FRUTTA SECCA

NO

**PREFERIRE GLI ALIMENTI
CONTENENTI
ZUCCHERI COMPLESSI**

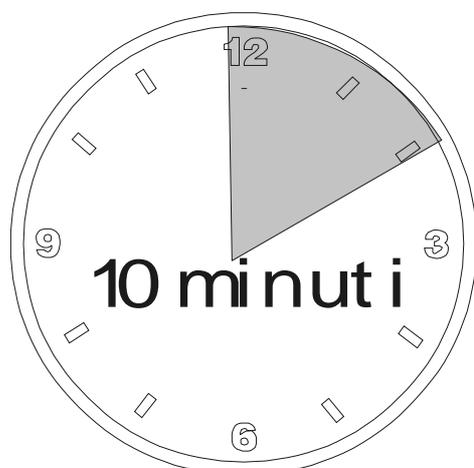
CEREALI
PANE
PASTA
FARINA
LEGUMI
ORTAGGI
VERDURE

SÌ

CON **ZUCCHERI SEMPLICI**
LA GLICEMIA AUMENTA DOPO

CON **ZUCCHERI COMPLESSI**
LA GLICEMIA AUMENTA DOPO

COME VARIA LA GLICEMIA

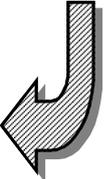


COME SCAMBIARE GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO ZUCCHERI

FRUTTA	↔	CON	↔	FRUTTA
VERDURA	↔	CON	↔	VERDURA
PANE↔PASTA	↔	PATATE	↔	LEGUMI SECCHI
TRA DI LORO				

<p>RIDURRE GLI ALIMENTI RICCHI DI COLESTEROLO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CERVELLO ➤ FEGATO – FEGATINI ➤ TUORLO D’UOVO ➤ PANCETTA ➤ BURRO ➤ CALAMARI ➤ POLIPI ➤ FORMAGGI (MASCARPONE, EMMENTAL, EDAM) 	<p>INTRODURRE ALIMENTI POVERI DI COLESTEROLO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ OLIO VEGETALE CRUDO ➤ MARGARINE MISTE 
--	---

- RISPETTA LE PORZIONI
- RICORDA DI INTRODURRE OGNI GIORNO ALIMENTI CHE CONTENGONO ENTRAMBI I TIPI DI PROTEINE

50% VEGETALI   50% ANIMALI

LEGUMI SECCHI

[Proteine (Vegetali) 23% - Carboidrati 53% - Fibre 14% - Lipidi 3%]
3 VOLTE ALLA SETTIMANA

FAST FOOD MC DONALDS		
PRODOTTO	CARBOIDRATI (gr.)	CALORIE TOTALI
HAMBURGER	29,6	254
DOPPIO HAMBURGER	29,3	321
CHEESBURGER	29,7	296
DOPPIO CHEESBURGER	30,7	401
ROYAL	35,1	442
ROYAL CHEESE	36,5	551
PATATINE REGOLARI	24,5	222
PATATINE MEDIE	39,7	359
MILK SHAKE CIOCCOLATO	52,4	340
MILK SHAKE FRAGOLA	49,6	328
DESSERT		
COPPA BIANCA CIOCCOLATO	20,6	163
DANETTE CIOCCOLATO	25,8	181
DESSERT CIOCCOLATO NESQUIK	17,2	154
SANTAL CREMA FRAGOLA	15,7	66
FRUTTOLO ALLA FRUTTA NESTLE'	9,4	80
GALBI AL LATTE E BANANA	15,7	116
VITASNELLA MAGRO AL CACAO	18,6	98
VITASNELLA MOUSSE FRAGOLA	19,8	159
GELATI		
ARLECCHINO SAMMONTANA	18,4	121
FIOR DI PANNA SAMMONTANA	8,9	77
GRANULATO SAMMONTANA	15,7	147
MERENDA PIU' MOTTA	9,1	64
PINGUI' KINDER FERRERO	12,7	138
STECCO DUCALE SAMMONTANA	20,7	260

MERENDINE		
PRODOTTO	CARBOIDRATI (gr.)	CALORIE TOTALI
BUONDI' MOTTA	22	160
BUONDI' ALBICOCCA	29,6	195
BUONDI' CACAO	28,3	232
BUONDI' INTEGRALE 5 CEREALI	21,6	157
DUPLO FERRERO	11,5	148
KINDER AL LATTE E 4 CEREALI	11,6	126
KINDER BARRETTE LATTE MAXI	10,7	116
KINDER BRIOSS	12,6	112
KINDER BRIOSS FRUTTA E CEREALI	17,4	98
KINDER BUENO	10,1	123
KINDER COLAZIONE PIU'	12,9	117
KINDER DELICE	18,5	185
KINDER FETTA AL LATTE	9,7	115
PANDORINO BAULI	20,4	170
PLUMCAKE MISTER DAY	18,3	127
TORTINA PARADISO MISTER DAY	26,4	200
ZUCCOTTINI CACAO MISTER DAY	24,8	189
ZUCCOTTINO MISTER DAY	24,4	186
YOGURT ALLA FRUTTA		
CREMOSO (FRUTTI VARI) PARMALAT	18,8	140
FRUTTI DI BOSCO DANONE	19,5	129
MIO BANANE	18	125
MIO FRAGOLE	22,6	144
YOMO AGRUMI DI SICILIA	15,6	130
YOMO ALBICOCCA	15,6	129
YOMO PRUGNE	16,3	130

da: Basile e al. PRODOTTI ALIMENTARI - TABELLE DI COMPOSIZIONE - ED.LIVIANA MEDICINA 1993