

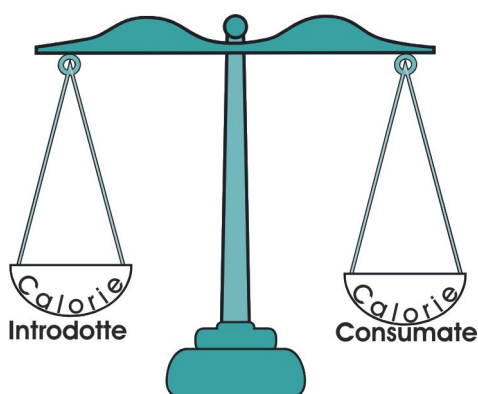


# Come mangio ..... Come dovrei mangiare

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

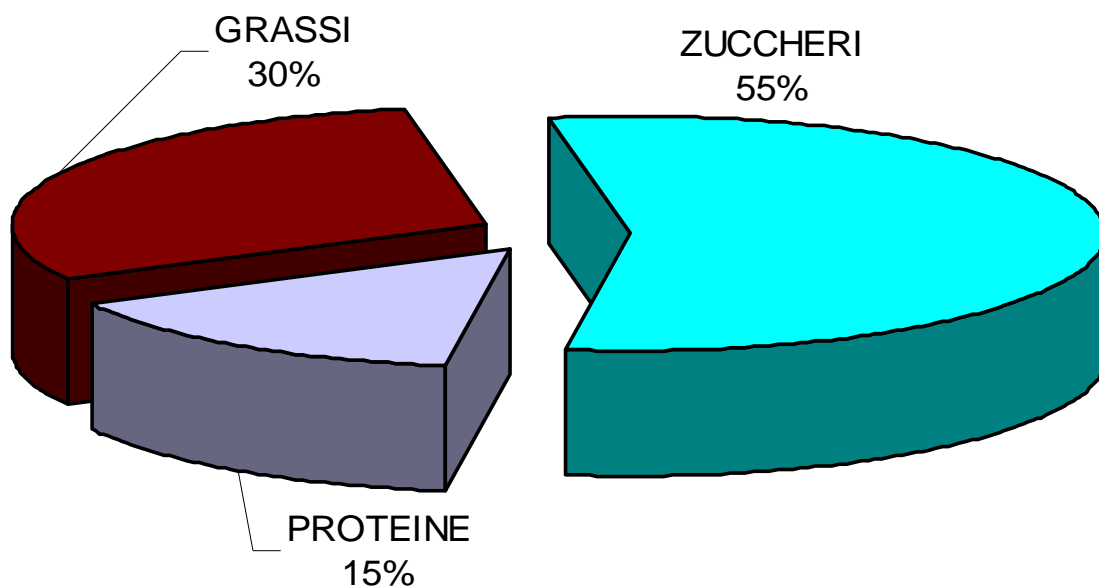
1 grammo di LIPIDI = 9 calorie

1 grammo di PROTIDI = 4 calorie

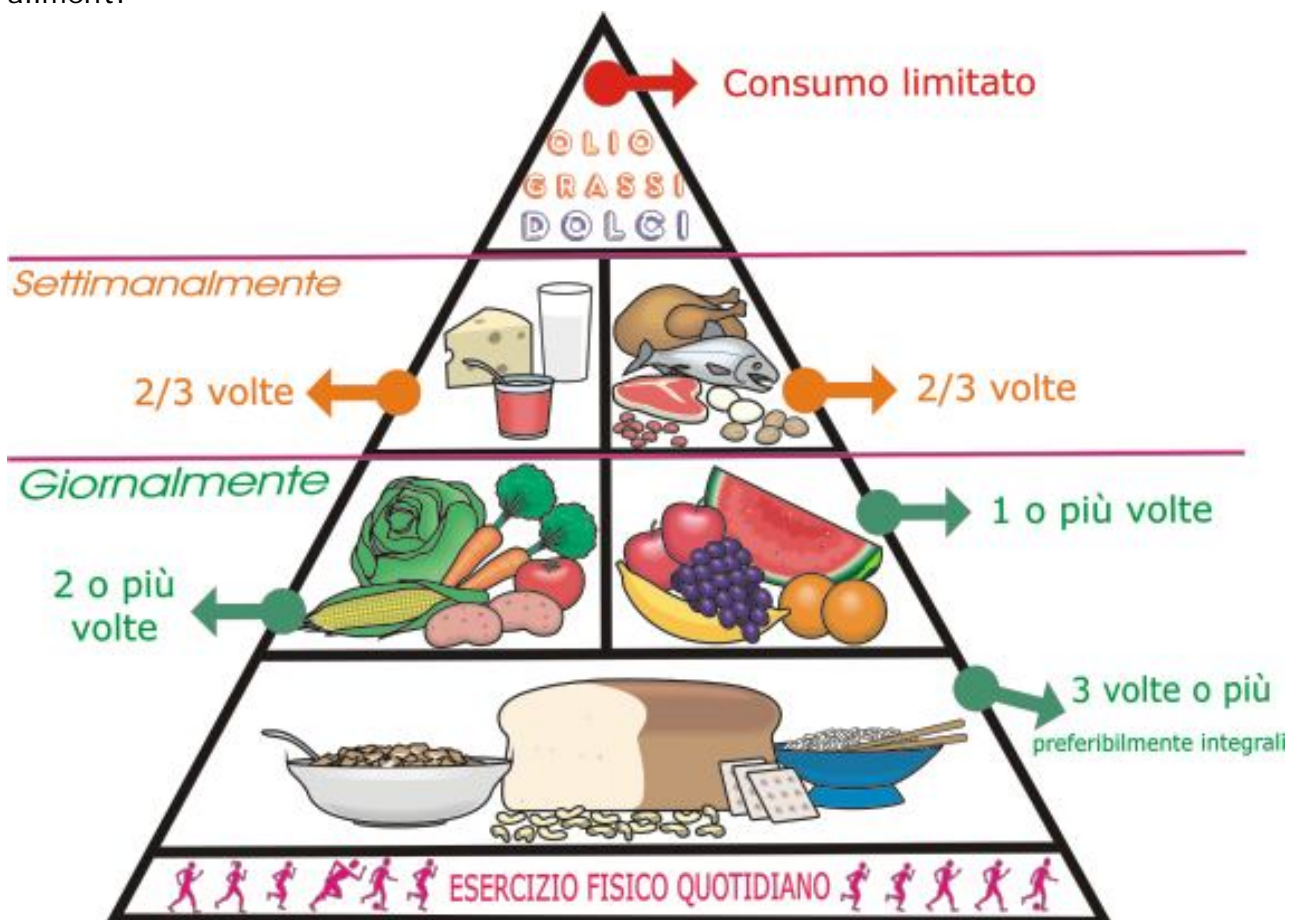
1 grammo di ALCOOL = 7 calorie

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

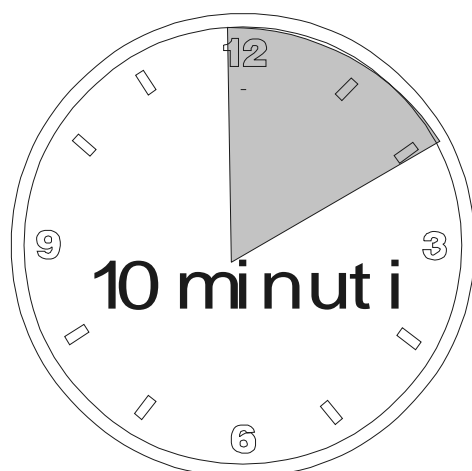
CEREALI  
PANE  
PASTA  
FARINA  
LEGUMI  
ORTAGGI  
VERDURE

**SÌ**

CON ZUCCHERI SEMPLICI  
LA GLICEMIA AUMENTA DOPO

CON ZUCCHERI COMPLESSI  
LA GLICEMIA AUMENTA DOPO

## COME VARIA LA GLICEMIA

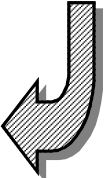



# COME SCAMBIARE GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO ZUCCHERI

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

- 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

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

<b>MERENDINE</b>		
<b>PRODOTTO</b>	<b>CARBOIDRATI (gr.)</b>	<b>CALORIE TOTALI</b>
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 BROSS	12,6	112
KINDER BROSS 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
<b>YOGURT ALLA FRUTTA</b>		
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