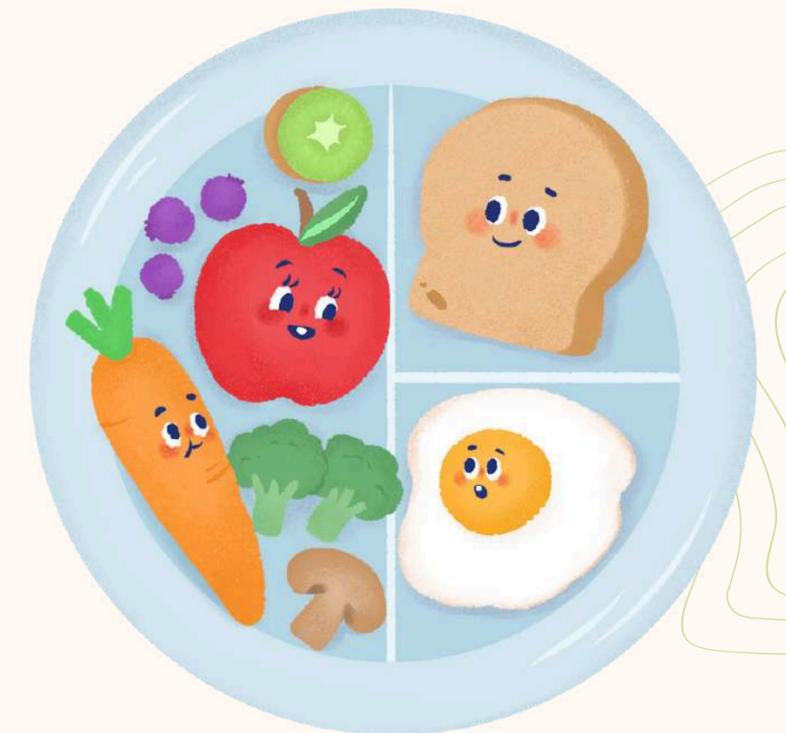


8 ottobre 2024

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA: STRUMENTI E LINEE GUIDA

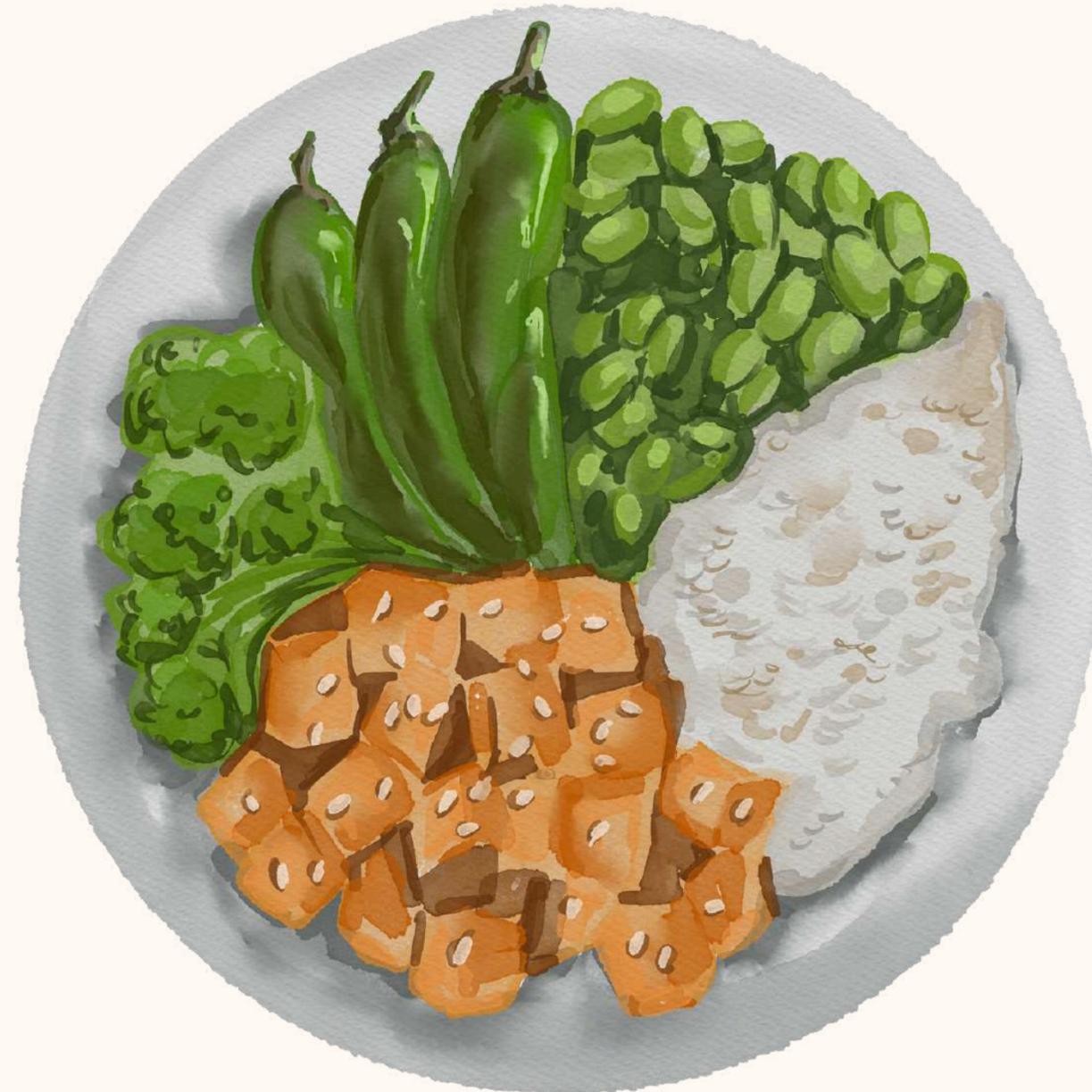


Dietista Dott.ssa Canova Elena Kyoko

NUTRIENTI

MACRO

Proteine
Lipidi
Carboidrati



MICRO

Vitamine
Minerali

PROTEINE

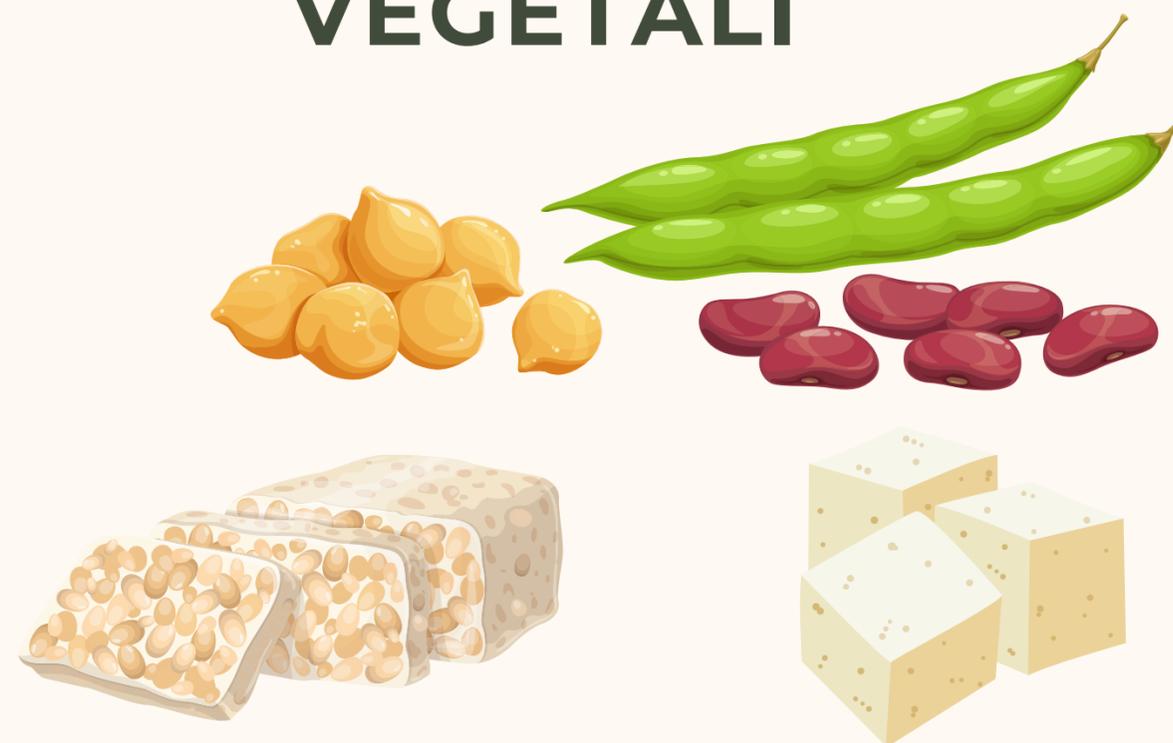
IN QUALI ALIMENTI

ANIMALI



Carne (compresi salumi), pesce, uova e formaggi

VEGETALI

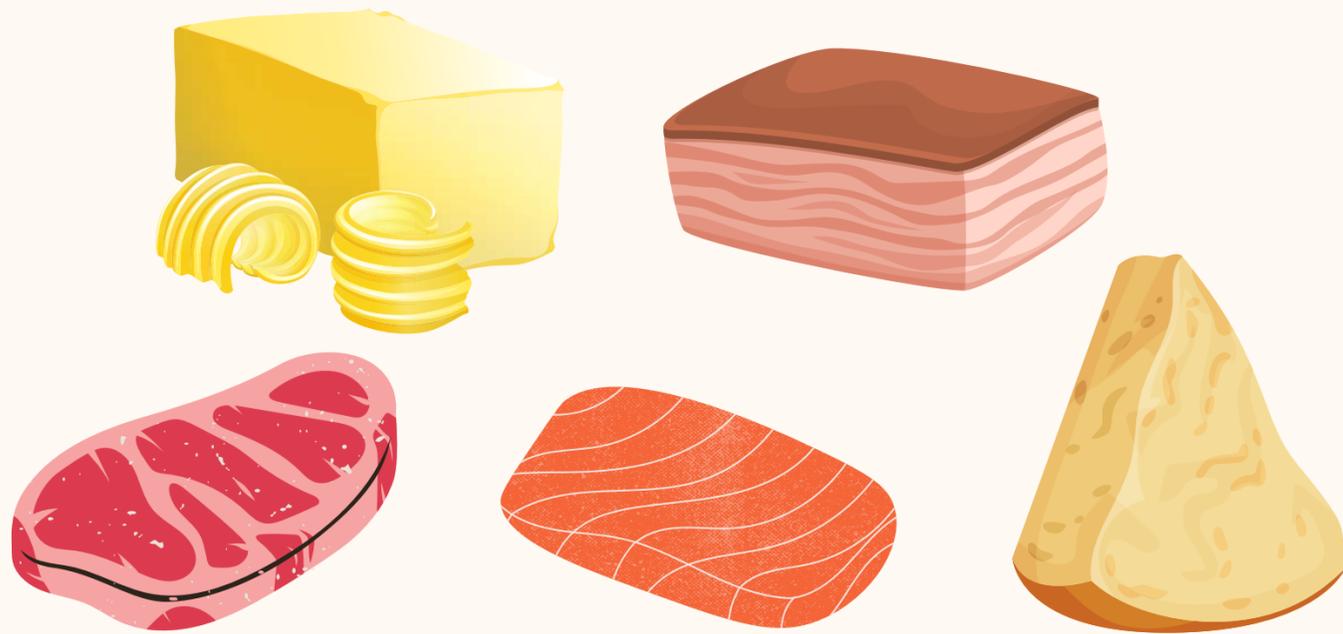


Legumi (compresa soia) e derivati (tempeh, tofu, pasta di legumi, seitan)

LIPIDI

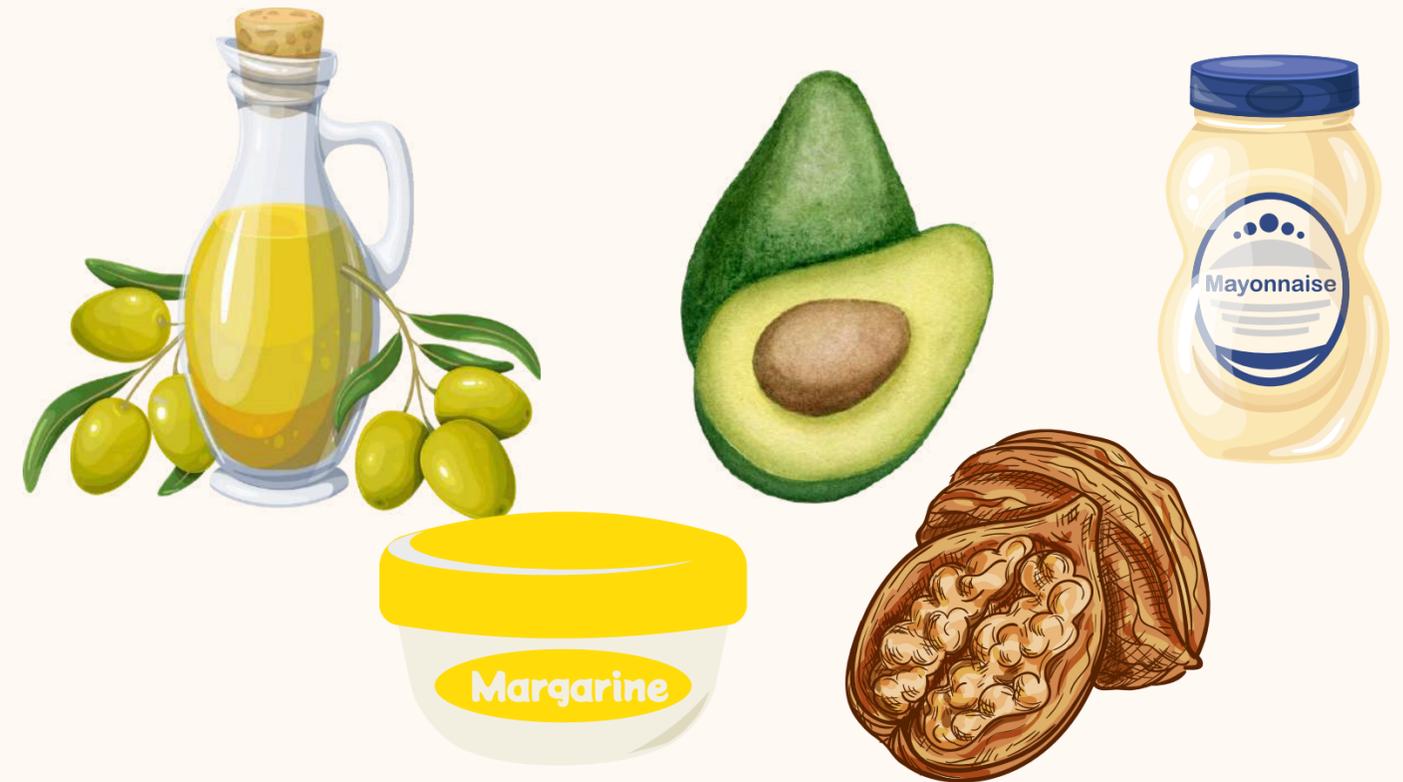
IN QUALI ALIMENTI

ANIMALI



Burro, carni e pesci grassi, lardo, strutto, formaggi stagionati

VEGETALI



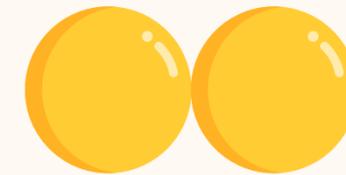
Oli vegetali, frutta secca e semi, olive, margarina, avocado, burro di cacao

CARBOIDRATI

ZUCCHERI SEMPLICI: MONO E DISACCARIDI



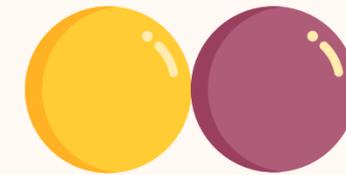
Glucosio



Maltosio



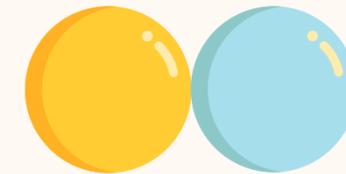
Galattosio



Lattosio



Fruttosio



Saccarosio

FUNZIONE

- principale fonte di energia!
- > 50% delle kcal totali

CARBOIDRATI COMPLESSI: AMIDI



CARBOIDRATI

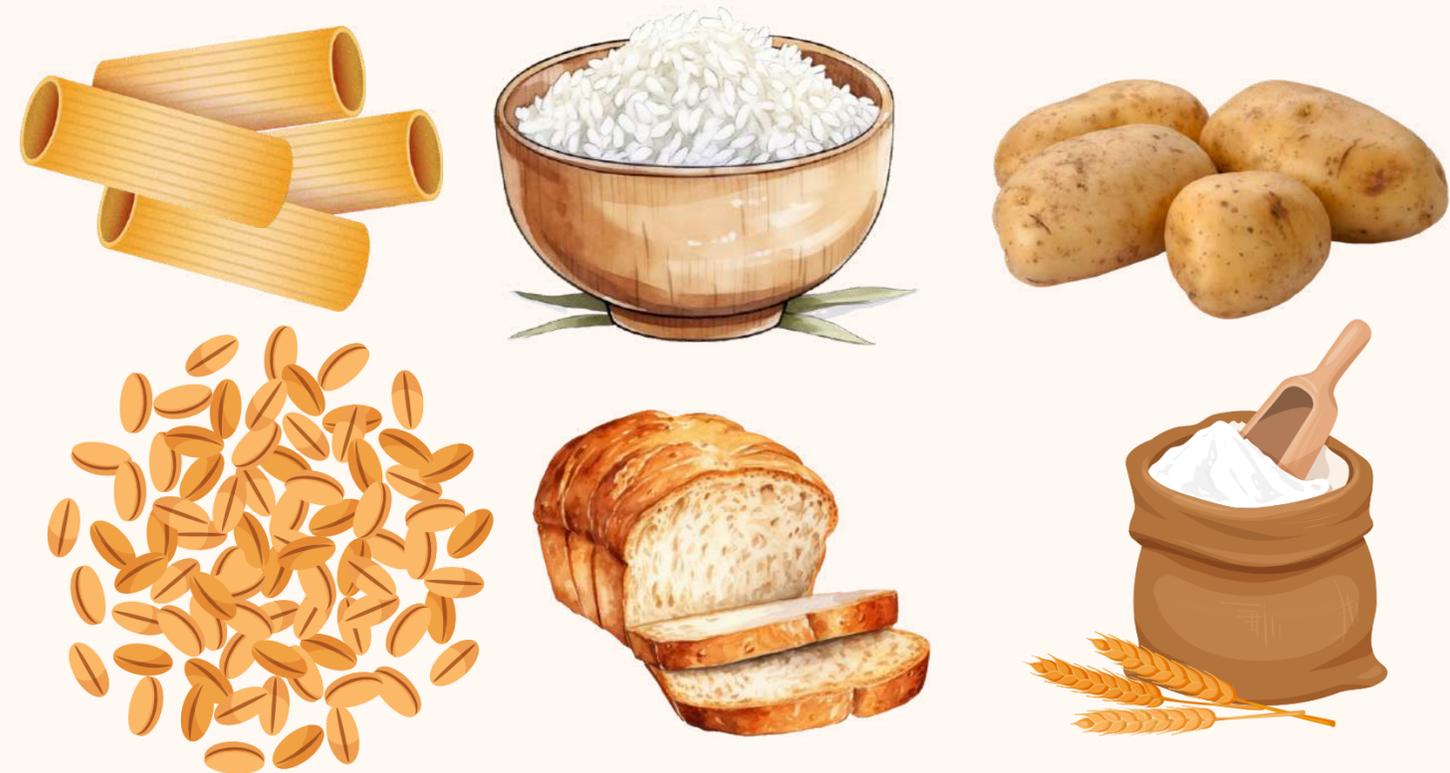
IN QUALI ALIMENTI

SEMPLICI



Zucchero, miele, marmellate, frutta fresca e disidratata, succhi e bevande, latte e yogurt

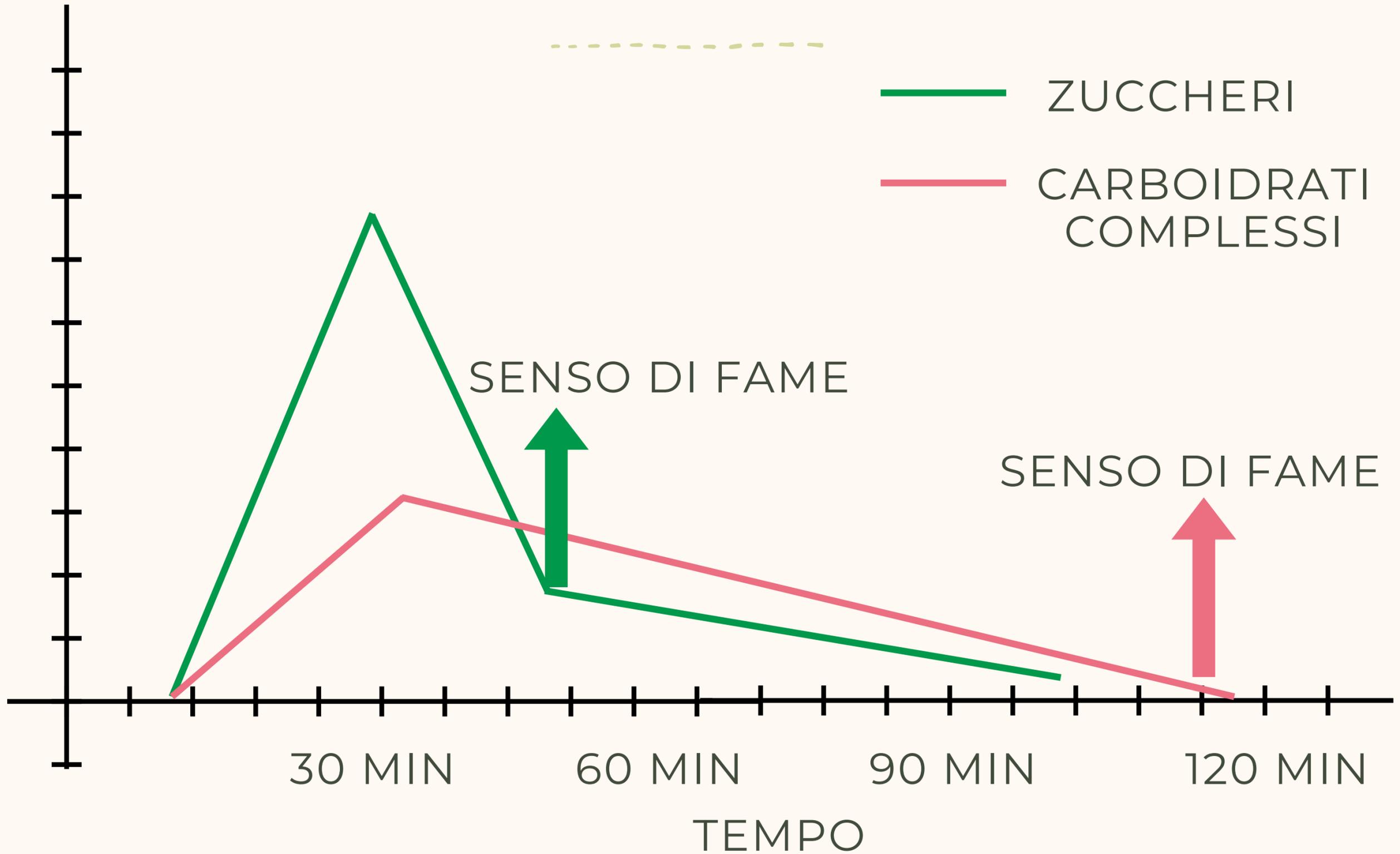
COMPLESSI



Pasta, pane, riso, cereali (farro, orzo, miglio), patate, farina, legumi, grissini

CARBOIDRATI

CONCENTRAZIONE GLUCOSIO NEL SANGUE



FIBRA

FUNZIONE/BENEFICI

- conferisce sazietà
- nutrimento per micorbiota intestinale
- abbassa carico glicemico del pasto
- migliora funzionalità intestinale

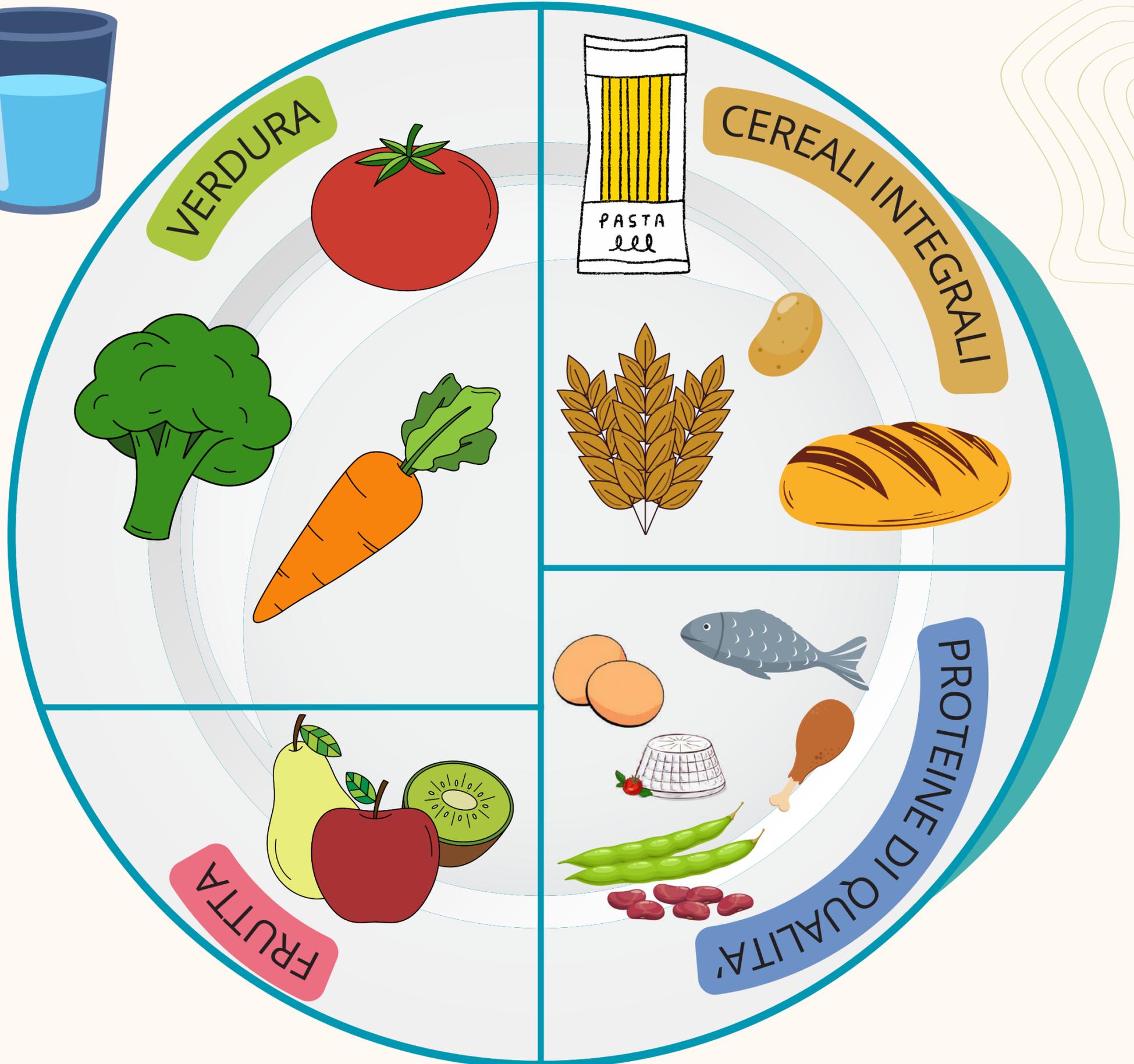
APPORTO CALORICO NULLO!

IN QUALI ALIMENTI



Legumi, verdura, frutta fresca e secca, cereali in chicco e farine integrali

IL PIATTO SANO



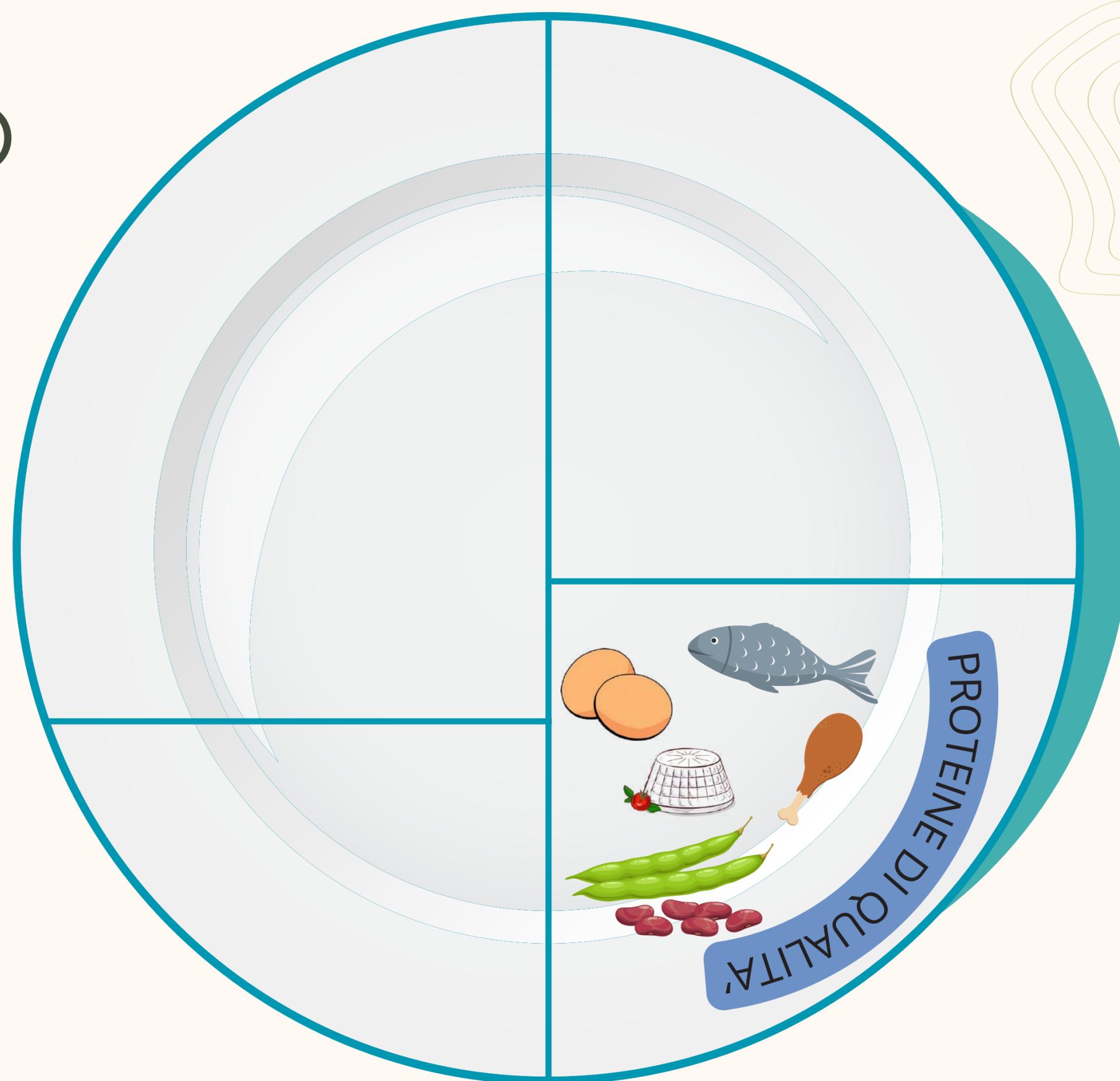
IL PIATTO SANO

- Varia spesso e prediligi i cereali in chicchi (es. riso, farro, orzo, avena, mais, quinoa, grano saraceno).
- Le patate sono da considerarsi fonte di carboidrati.
- Evita il pane confezionato.



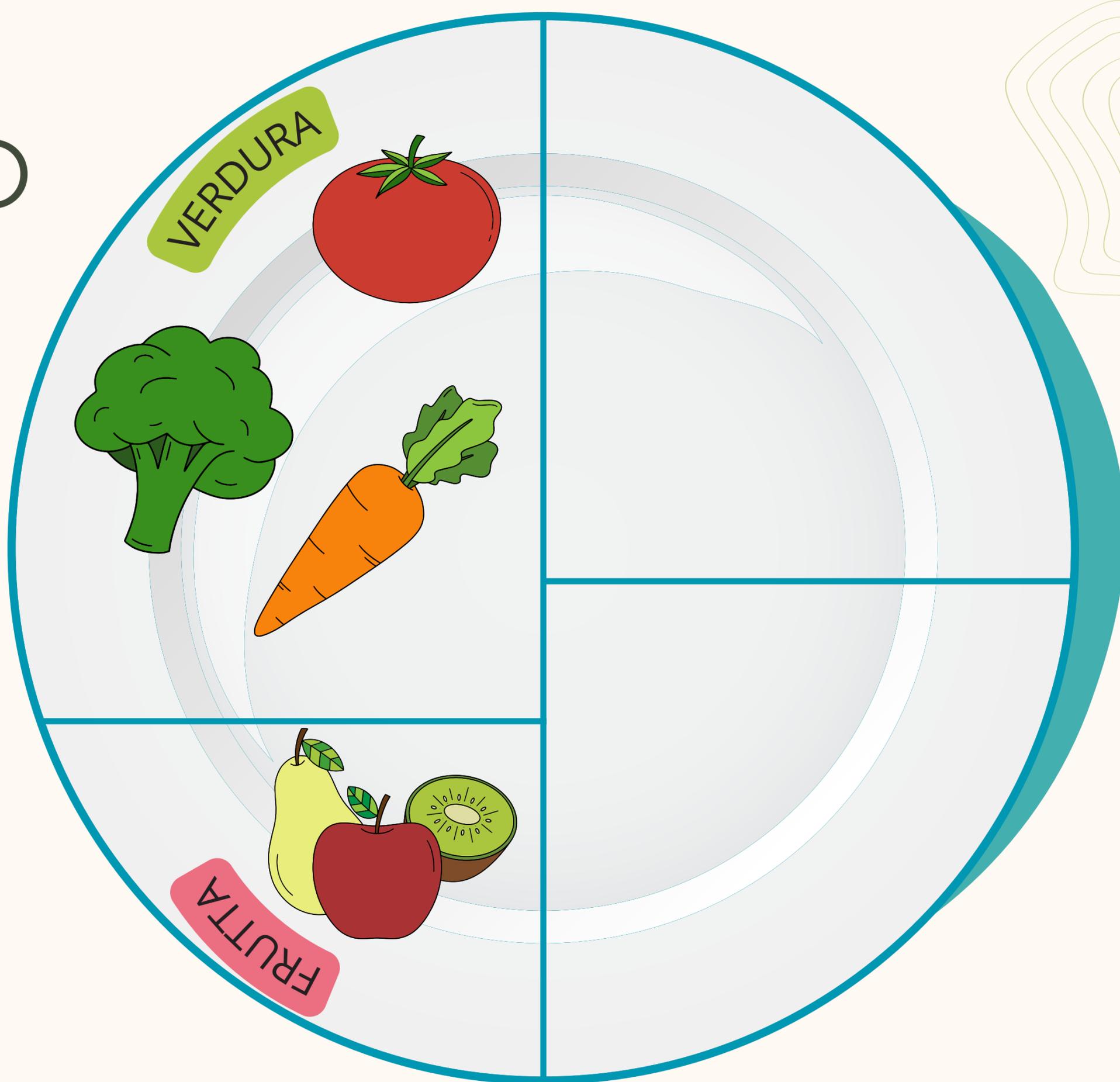
IL PIATTO SANO

- Varia spesso le fonti proteiche.
- Prediligi pesce, uova e legumi.
- Limita la carne rossa e i formaggi.
- Evita salumi e carne/pesce conservati.



IL PIATTO SANO

- Consuma verdura sia cotta che cruda di stagione, cercando di variare i colori.
- Mangia frutta di diversi colori rispettando la stagionalità.



CONDIMENTI

Usa prevalentemente olio extravergine di oliva. Limita il burro ed evita i grassi idrogenati.



Anche la frutta secca è ricca di grassi buoni, usala come spuntino o per condire le insalate, ad esempio.



Riduci il sale, fortunatamente il palato si abitua in fretta.

Fai uso di erbe aromatiche e spezie!



ALCUNI ESEMPI

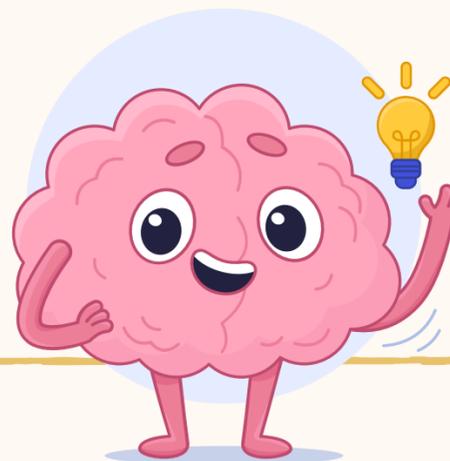


COLAZIONE

PERCHÈ È IMPORTANTE FARLA



TI DÀ LA
CARICA PER
INIZIARE BENE
LA GIORNATA

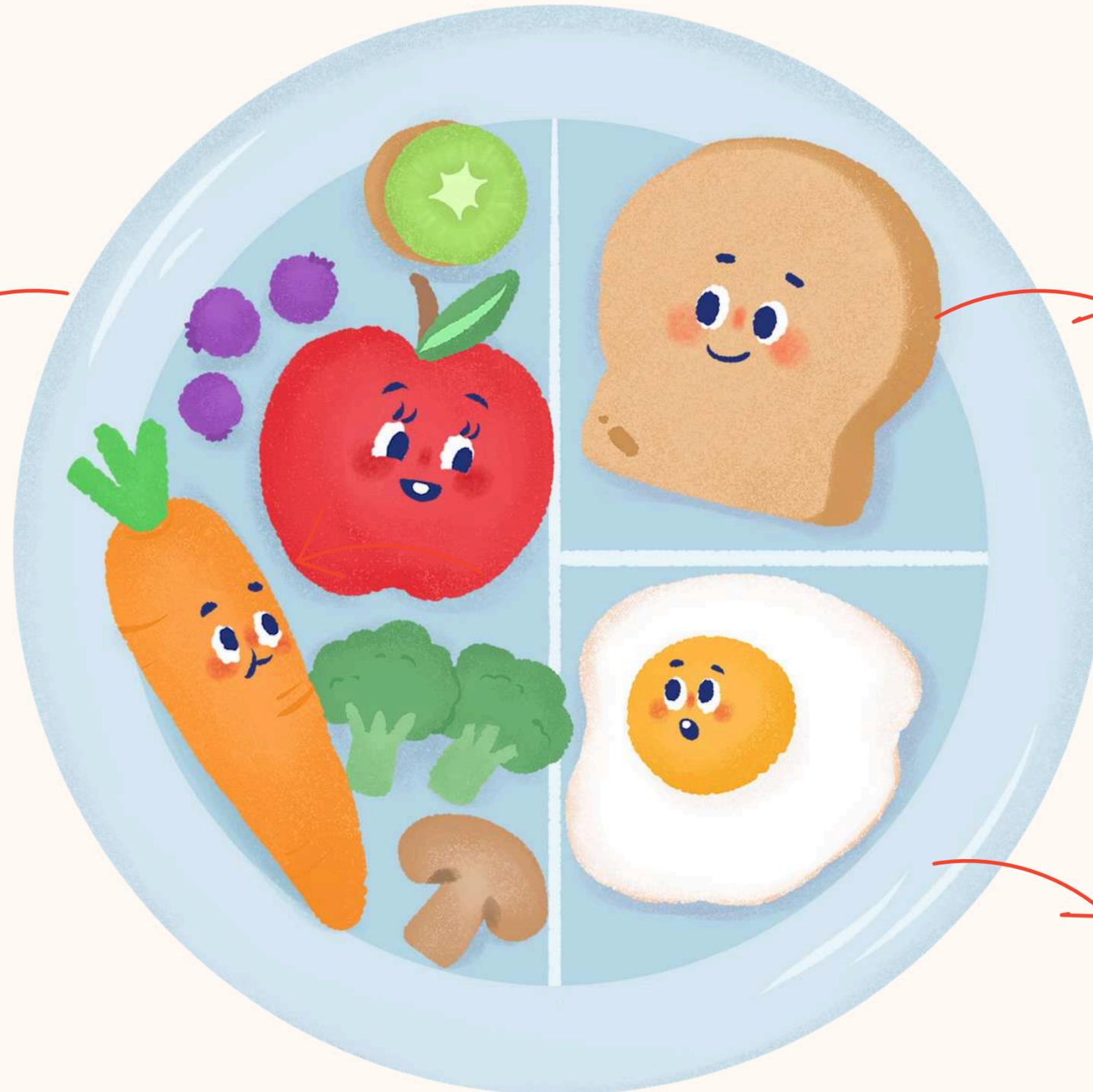


MIGLIORA
LA
CONCENTRAZIONE



TI PERMETTE DI
NON ARRIVARE
AFFAMATO AI
PASTI
SUCCESSIVI

IL PIATTO SANO VALE ANCHE A COLAZIONE?



FRUTTA FRESCA,
MACEDONIA,
SPREMUTA,
FRULLATO

CEREALI, FETTE
BISCOTTATE,
BISCOTTI, PANE,
FIOCCHI D'AVENA

LATTE, YOGURT,
YOGURT GRECO,
BEVANDE VEGETALI,
FRUTTA SECCA A
GUSCIO

ALCUNI ESEMPI



Una tazza di latte intero, una fetta di pane integrale, due cucchiaini di marmellata



Una tazza di latte intero, un cucchiaino di cacao amaro, 4 biscotti, Frutta fresca



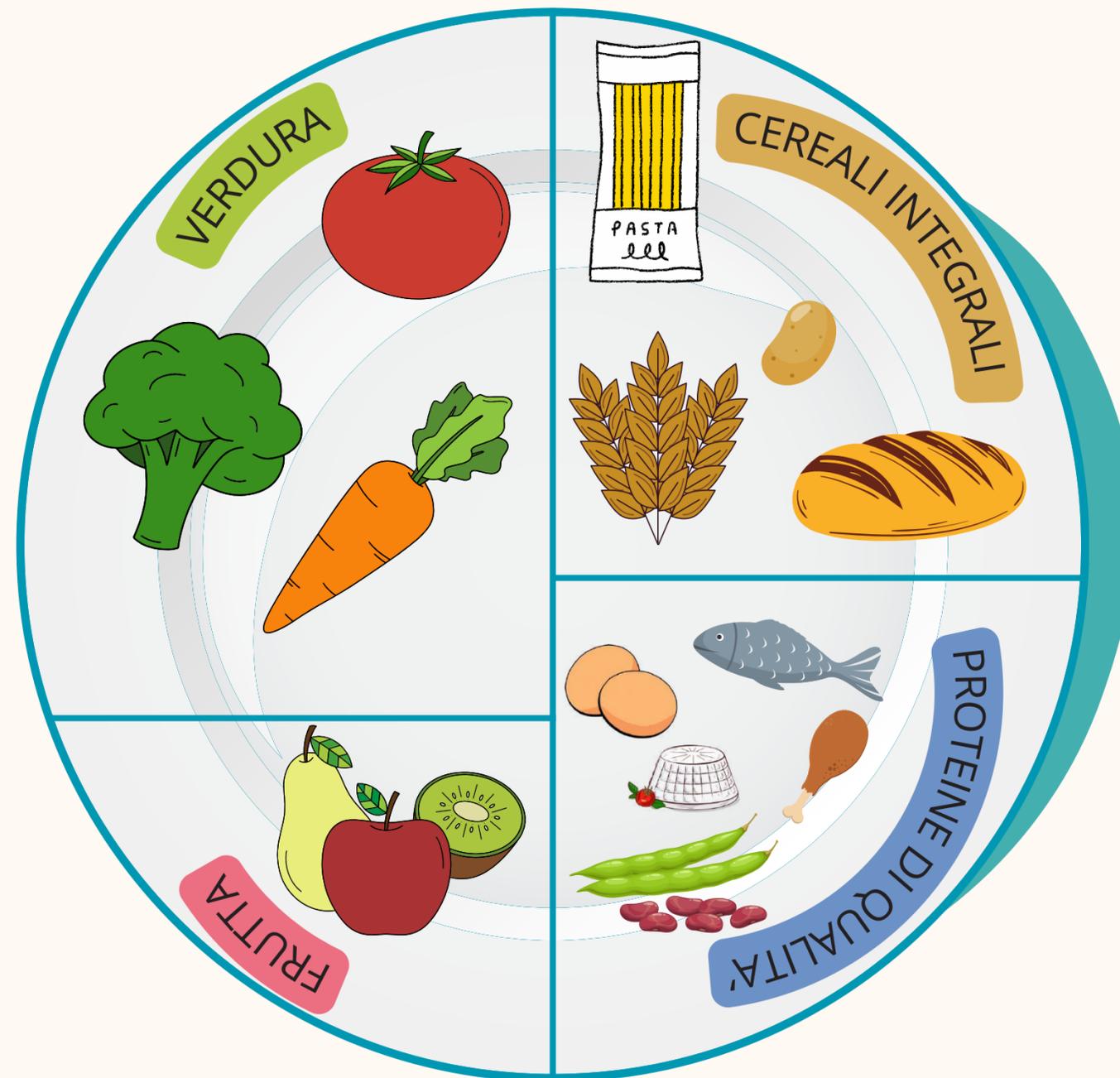
Un vasetto di yogurt intero, cereali integrali o fiocchi d'avena, Frutta fresca

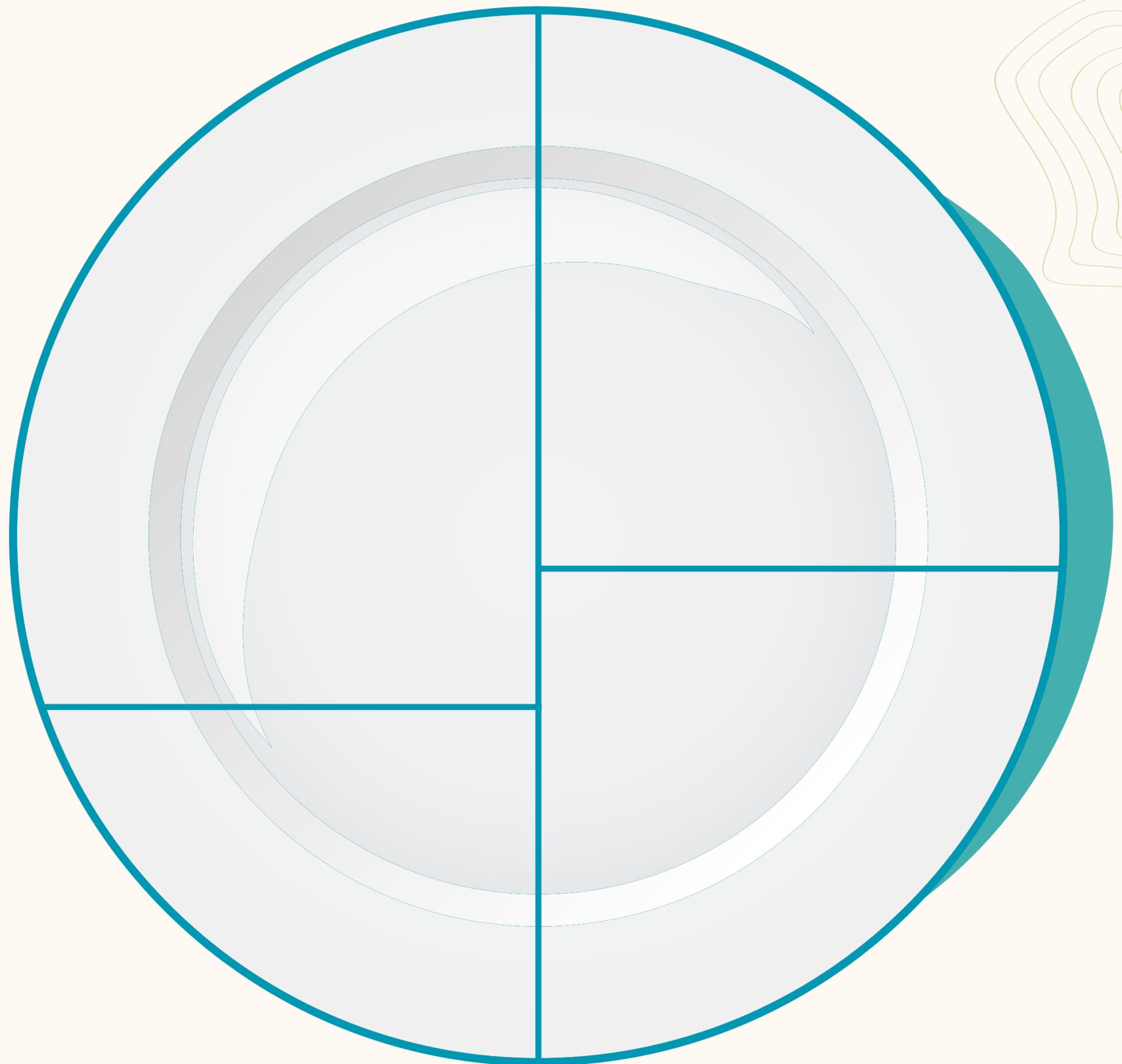


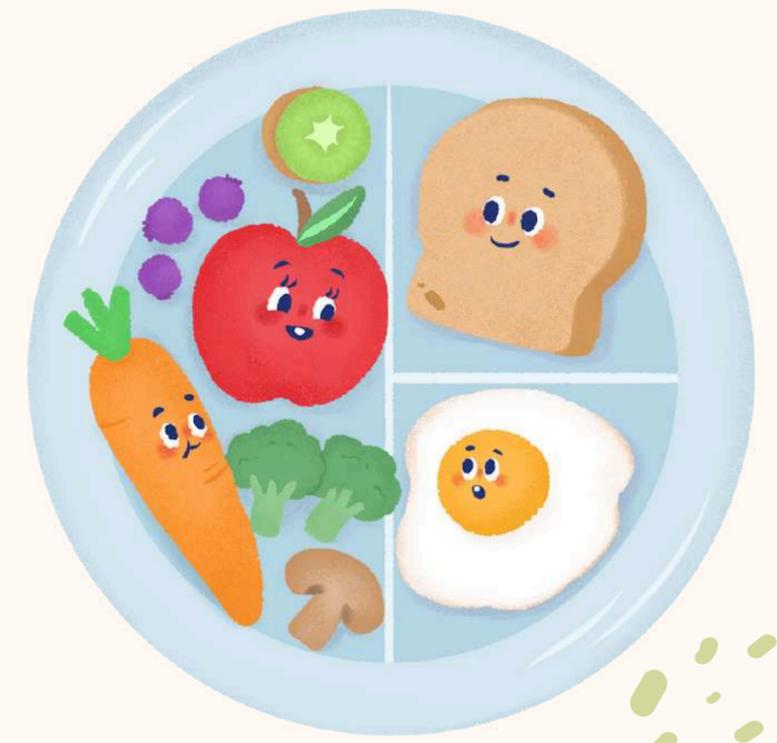
Due arance spremute, Un panino piccolo con una fetta di formaggio

E ORA TOCCA A TE..

...PROVA A COMPORRE UN PASTO COMPLETO
UTILIZZANDO IL PIATTO SANO COME GUIDA







GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!

