

Caritas Parrocchiale  
Parrocchia San Marco Evangelista  
Ponte di Brenta Padova

Informazioni  
per una corretta  
alimentazione



Una corretta alimentazione  
è un elemento fondamentale  
per mantenere un buono stato  
di salute a tutte le età

Qualche suggerimento per un sano stile alimentare



Bere ogni giorno almeno 4-5 bicchieri di acqua. E' fondamentale mantenere il corpo idratato. I liquidi si possono introdurre anche sotto forma di tisane, brodo, spremute.



Non eccedere con il sale e i condimenti, soprattutto se grassi.



Leggere con attenzione l' etichetta riportata sulla confezione degli alimenti per conoscere cosa contengono, il modo migliore di prepararli e conservarli.



Fare quotidianamente un po' di moto contribuisce a mantenere il corpo in salute.

## L'importanza della prima colazione

L'importanza della prima colazione è unanimemente riconosciuta, sia durante la crescita che in ogni fase della vita.

Essa dovrebbe apportare all'organismo circa il 20% del fabbisogno calorico giornaliero, la quantità ritenuta utile per il ripristino delle riserve energetiche e per la reidratazione dopo il riposo notturno.

In generale una colazione varia ed equilibrata dovrebbe fornire carboidrati, proteine, fibre, vitamine e minerali. Le proteine aiutano a mantenere la massa magra, i minerali e le vitamine concorrono al mantenimento di diverse funzioni biologiche. Ad esempio alcune vitamine del gruppo B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) contribuiscono al funzionamento del sistema nervoso mentre il calcio e la vitamina D contribuiscono al mantenimento corretto di ossa e denti.

Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti per la colazione:

- **Carboidrati:** provengono da diversi alimenti come fette biscottate, pane, biscotti, cereali per la colazione, ecc.
- **Proteine e calcio:** si trovano principalmente nel latte e nei suoi derivati come formaggio e yogurt.
- **Vitamine, minerali e fibre:** la frutta fresca a seconda della stagione (a esempio una mela, una pera, una pesca o un'arancia) può aiutare a raggiungere il livello raccomandato di queste sostanze.

Ecco alcuni esempi concreti per la colazione di una persona adulta. Le combinazioni indicate sono intercambiabili e le porzioni indicative.

<u>proteine</u>	<u>carboidrati</u>	<u>vitamine e minerali</u>
125 ml. di latte parz. scremato	30 gr. pari a c.ca 3-4 fette biscottate + 20 gr. Marmellata	1 frutto (150 gr. c.ca)
125 ml. di latte parz. scremato	30 gr. biscotti, pari a c.ca 2-3 frollini o 4-5 biscotti secchi	1 frutto (150 gr. c.ca)
125 gr. di yogurt	30 gr. di cereali per colazione	200 ml. di spremuta

## Le porzioni in etichetta possono aiutare

(le porzioni sono indicative)

### Latte e yogurt

La porzione è di 125 gr. E corrisponde rispettivamente a 1 piccolo bicchiere/tazza o un vasetto di yogurt

### Pane

La porzione è di 50 gr.

### Sostituti del pane, biscotti e cereali per la colazione

La porzione è di 30 gr, e corrisponde a:

c.ca 3-4 fette biscottate

2-5 biscotti (a seconda della tipologia)

5-8 cucchiari di cereali per la colazione (a seconda della tipologia)

### Brioche, croissant, cometto

La porzione standard è di 50 gr. A seconda della tipologia. A esempio un croissant con crema o marmellata in media pesa 70 gr.

### Spremuta e succhi di frutta

La porzione è da 200 ml.

E' importante considerare che ci possono essere alcune differenze a seconda del tipo di prodotto, quindi è consigliabile seguire le porzioni indicate sull'etichetta dello stesso.

Essere informati è infatti fondamentale per cercare di adottare una dieta sana e bilanciata e l'etichetta sui prodotti alimentari fornisce importanti informazioni sul contenuto nutrizionale dell'alimento.

Tra queste, la porzione consigliata, quando presente, aiuta a capire la giusta quantità di prodotto da assumere ed i nutrienti che essa fornisce, in modo da poter fare le scelte migliori.



### La piramide alimentare della dieta mediterranea

Il grafico illustra gli alimenti raccomandati dalla dieta mediterranea. Man mano che si sale verso il vertice vengono indicati gli alimenti il cui uso deve essere sempre più ridotto. Come è possibile vedere, il ruolo più importante della dieta mediterranea è occupato da alimenti di origine vegetale: frutta, verdura, legumi, cereali integrali e olio d'oliva, come condimento principale. La carne, nelle giuste quantità, ne è anche parte integrante: è fondamentale, ad esempio, per gli sportivi, per gli anziani, durante la gravidanza e l'infanzia, anche se il consumo (soprattutto di carni rosse) va ridotto, a vantaggio del pesce. L'altro caposaldo alla base della piramide è bere acqua, evitando le bevande zuccherate.