



# DIETA MEDITERRANEA

*Perchè mangiamo? Mangiamo per nutrirci, per avere le energie per affrontare la giornata, ma non solo, mangiamo per provare piacere, per stare in compagnia, per modulare stati d'animo, per soddisfare il gusto, per comunicare, per festeggiare qualcuno o qualcosa, per stare bene.*

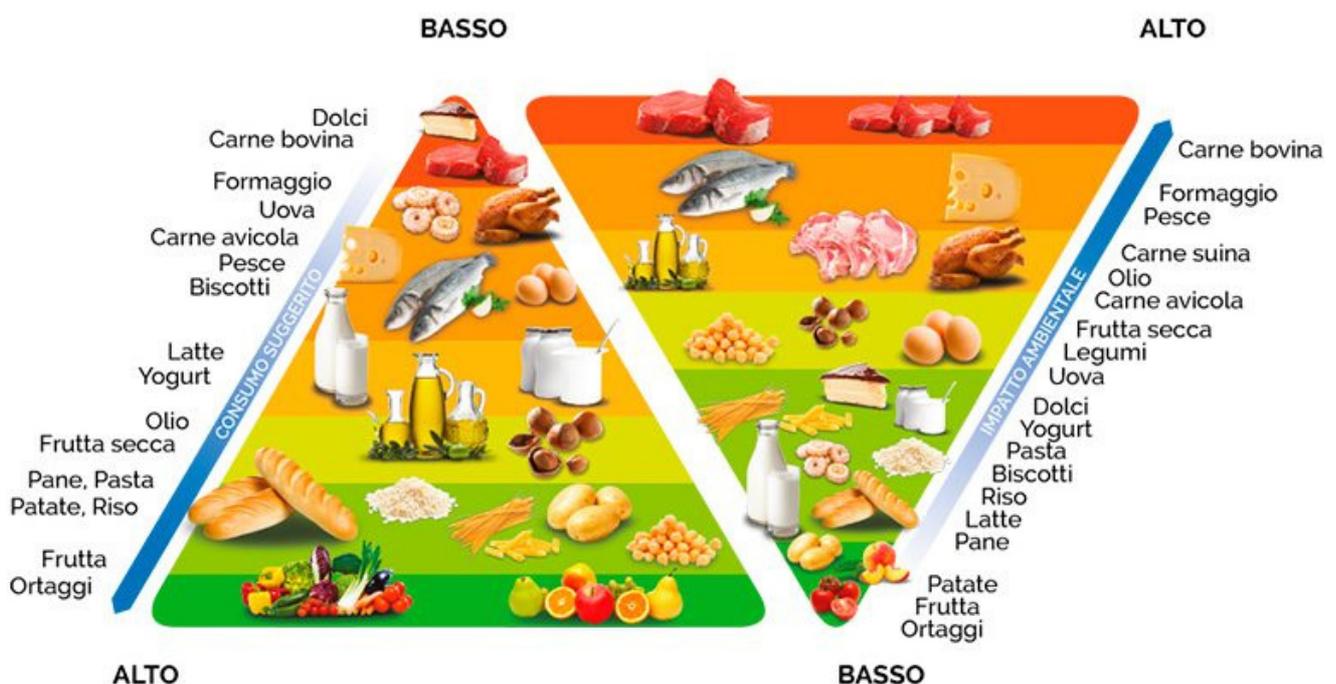
La dieta mediterranea è un modello di alimentazione sana e sostenibile, che contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute, alla prevenzione e alla riduzione del rischio di insorgenza di diverse patologie.

La dieta mediterranea è caratterizzata da un ampio consumo di prodotti di origine vegetale: cereali integrali e i loro derivati (pasta, pane), legumi, frutta, ortaggi e olio extravergine di oliva. Prevede inoltre un moderato consumo di prodotti di origine animale come latte e derivati, pesce, carni bianche, uova e un limitato consumo di carni rosse e carni trasformate (salumi). Nessun alimento, a meno che siano presenti allergie o intolleranze, dovrebbe essere escluso dalla nostra alimentazione: nessun alimento è "sano" o "non sano", "concesso" o "vietato", è sempre l'insieme delle nostre abitudini alimentari e del nostro stile di vita che fa la differenza, non il singolo pasto o il singolo alimento.

Oltre alla scelta degli alimenti, per aver una sana alimentazione sono altrettanto importanti la varietà e la flessibilità della dieta, il rispetto delle tradizioni, la piacevolezza e la convivialità dei pasti.

Un altro fattore fondamentale quando si parla di sana alimentazione è il rispetto dei segnali corporei di fame e sazietà, l'ascolto dei nostri bisogni, la consapevolezza nel momento del pasto. Tutto questo ci porta a fare giorno per giorno delle scelte consapevoli di benessere, che sono adeguate per noi in quel preciso momento.

## PIRAMIDE AMBIENTALE



## PIRAMIDE ALIMENTARE



# GRUPPI ALIMENTARI

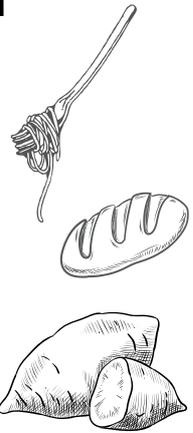
## GRUPPO 1: CEREALI (DERIVATI) E TUBERI

Comprende pane, pasta, cereali in chicco (mais, riso, orzo, farro.. ), pseudocereali (grano saraceno, quinoa..), ma anche i sostituti del pane (crackers, grissini, ecc), prodotti da forno dolci (biscotti, cereali, brioches, ...), cereali per la prima colazione ma anche i tuberi (patate, topinambur).

Cosa apporta? principalmente carboidrati complessi e fibra alimentare, ma sono anche fonte di proteine in quantità variabile, vitamine del gruppo B, magnesio.

Si consiglia di preferire gli alimenti integrali.

Frequenza di consumo: per quanto riguarda pasta, pane e cereali in chicco si consiglia un consumo quotidiano di più porzioni al giorno, in base al fabbisogno; tuberi 1- 2 volte a settimana.

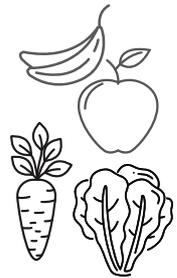


## GRUPPO 2: FRUTTA E ORTAGGI

Comprende frutta fresca e frutta pronta al consumo (es. purea di frutta non zuccherata), ma anche verdure e insalata a foglia. Anche i prodotti surgelati al naturale sono compresi in questo gruppo.

Composti prevalentemente da acqua e fibra alimentare, rappresentano una fonte importante di vitamine, minerali e composti bioattivi.

Frequenza di consumo: si consiglia un consumo quotidiano di più porzioni di frutta e verdura fresca (le famose 5 porzioni di frutta e verdura), preferendo quella di stagione, sia durante i pasti che come spuntini e cercare di variare le scelte.



## GRUPPO 3: CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Comprende:

- carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e carne rossa (bovina, suina, ovocaprina ed equina), sia fresca che surgelata
- uova
- pesce e prodotti della pesca, freschi, surgelati e conservati
- legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli ecc.) freschi, surgelati, in scatola e secchi

Forniscono principalmente proteine ad elevato valore biologico, vitamine del complesso B, minerali come ferro e zinco. Il pesce è un'ottima fonte di omega-3, specialmente quelli di piccola taglia e il pesce azzurro. I legumi sono un'ottima fonte di proteine di origine vegetale, nonché di fibra alimentare e di altri nutrienti essenziali.

Frequenza di consumo: prediligere legumi (oltre 3 volte a settimana); preferire carni bianche (2-3 volte a settimana) a quelle rosse (0-1 volta a settimana) e limitare le carni trasformate (salumi, insaccati). Pesce 3-4 volte a settimana, 2-4 uova a settimana.



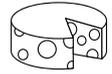


## GRUPPO 4: LATTE E DERIVATI

Comprende latte, yogurt e altri tipi di latte fermentato (es. kefir) e formaggi (stagionati e freschi).

Sono un'importante fonte di calcio in forma facilmente assorbibile. Contengono proteine di elevata qualità, grassi in quantità variabile, alcune vitamine e minerali quali il fosforo. Nei formaggi c'è anche un quantitativo spesso importante di sale.

Frequenza di consumo: latte e yogurt 2-3 porzioni al giorno in base al fabbisogno, formaggi 1-3 volte a settimana.



## GRUPPO 5: GRASSI DA CONDIMENTO

comprende sia gli oli vegetali (olio di oliva, olio di semi, olio di mais, arachidi, girasole ecc), ma anche altri grassi vegetali (margarina, panna vegetale, olio di cocco, ecc. ) e grassi animali come il burro, lo strutto ecc.

Sono una fonte concentrata di grassi e alcuni micronutrienti in quantità variabile (vitamina E).

Frequenza di consumo: è consigliato un consumo quotidiano in quantità in quantità moderate, prediligendo olio extravergine di oliva.



## ALIMENTI VOLUTTUARI

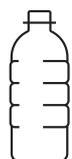
snack salati e dolci (ricchi di grassi/sale/zuccheri semplici), lo zucchero, bevande zuccherate, bibite gassate, succhi di frutta, frutta candita, bevande nervine e bevande alcoliche.

Si definiscono voluttuari perché non ci forniscono nutrienti essenziali, spesso sono semplicemente alimenti che consumiamo perché ci piacciono e ci gratificano. Il consumo di questi alimenti non è necessario per una sana alimentazione pertanto non esiste una frequenza di consumo consigliata, ma un consumo moderato e occasionale può comunque rientrare in uno stile di vita sano.



## ACQUA

è importante bere giornalmente almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche ai pasti. Cerca di anticipare il senso della sete e bevi frequentemente in piccole quantità. È importante bere anche durante/dopo l'attività fisica per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione. Altre bevande come succhi di frutta, coca-cola, tè oltre a fornire acqua apportano altre sostanze come zuccheri o caffeina e quindi vanno consumate con moderazione.





# NUTRIRSI IN MODO ADEGUATO NELLA PRIMA PARTE DELLA GIORNATA

## COLAZIONE

### Perchè la colazione è così importante?

La colazione è importante per fornire l'energia necessaria per affrontare le attività della mattina dopo il digiuno notturno e contribuisce a regolare il senso di fame e sazietà nel corso della giornata.

Il consumo regolare di una prima colazione, che apporti il 15-20% delle calorie giornaliere, è associato a un migliore stato di salute e benessere a tutte le età, nonché ad una maggiore probabilità di raggiungere i livelli raccomandati di consumo di alcuni micronutrienti (soprattutto Calcio). Chi fa abitualmente colazione, riesce tendenzialmente a ripartire in maniera più adeguata l'energia durante la giornata, evitando lunghi digiuni o pasti troppo abbondanti. Il rischio, quando si salta la colazione, è quello di sentire molta fame a metà mattina e ricorrere quindi a snack o altri alimenti che non riescono però a coprire tutti i nostri fabbisogni per la prima parte della giornata, si arriverà poi al pranzo con meno fame e quindi si mangerà di meno, aumentando invece le porzioni a merenda o a cena, il che potrebbe anche comportare un peggioramento della qualità del sonno. Se, oltre alla colazione, saltiamo anche lo spuntino di metà mattina arriveremo al pranzo con moltissime ore di digiuno alle spalle. Si innesca quindi un circolo vizioso che porta disordine e squilibrio nella nostra giornata alimentare.

Nota per le famiglie: è fondamentale promuovere il mantenimento di un ritmo adeguato dei pasti in ambito familiare, proporre pasti piacevoli e graditi, sia per quanto riguarda il gusto che la presentazione visiva, la varietà delle scelte, il rispetto delle tradizioni, ecc. Una prima colazione vissuta come abitudine piacevole nell'ambito del contesto familiare è un requisito essenziale per il suo mantenimento in età pediatrica e adolescenziale.

### COSA SCEGLIERE PER UNA COLAZIONE EQUILIBRATA?

- Alimenti del gruppo "**cereali e derivati**" (che ci forniscono principalmente carboidrati complessi): pane, fette biscottate, biscotti, cereali pronti per la prima colazione
- Alimenti del gruppo "**latte e derivati**" (che ci forniscono una quota di grassi e proteine): latte, yogurt, yogurt greco, ricotta. Latte e derivati sono alimenti ricchi in nutrienti essenziali, in particolare, proteine di elevata qualità, calcio, zinco e vitamina A, vitamine del gruppo B.
- Alternative per una colazione un po' più salata possono essere *uova, legumi (ad esempio hummus di ceci), creme di frutta secca*

A questi alimenti, in base ai nostri fabbisogni, al nostro livello di fame e alle nostre esigenze possiamo aggiungere: **frutta fresca, frutta secca, creme spalmabili e marmellate, frutta essiccata, semi oleosi.**

Il consumo a colazione di altri alimenti quali crostate, merendine, uova, formaggi e salumi può fornire occasionalmente integrazioni o alternative e aggiungere varietà nell'ambito del modello alimentare mediterraneo.



## E le bevande vegetali?

Il latte vaccino è un alimento ricco e nutriente, le alternative vegetali hanno una composizione nutrizionale molto diversa. L'energia e i nutrienti forniti da queste bevande varia notevolmente a seconda del tipo di bevanda che scegliamo e dalla materia prima utilizzata, dalla lavorazione subita e dall'eventuale fortificazione con vitamine e minerali, ma anche dall'aggiunta di zuccheri o grassi.

E' importante scegliere bevande vegetali addizionate con calcio per aiutarci a soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero di questo nutriente. La bevanda di soia è, tra le bevande vegetali, la più simile al latte vaccino dal punto di vista nutrizionale. In generale, possiamo scegliere alternative vegetali alternandole tra loro e prestando attenzione alle etichette nutrizionali.

## esempi di prima colazione

- una tazza di latte parzialmente scremato + pane integrale e marmellata + frutta fresca (es. mela)
- un vasetto di yogurt bianco + cereali da colazione + frutta fresca
- una tazza di bevanda vegetale di soia + pane integrale + crema spalmabile di frutta secca
- porridge con latte e fiocchi d'avena + frutta fresca e gocce di cioccolato
- una tazza di latte + muesli + frutta fresca



- pane tostato + ricotta + fichi e noci
- una tazza di latte + un cucchiaino di cacao + biscotti frollini + frutta fresca
- yogurt greco + muesli + frutta fresca e frutta secca
- pane tostato + avocado + uovo strapazzato
- caffèlatte + pane, burro e marmellata
- caffè d'orzo + pancakes + yogurt + frutta fresca
- caffèlatte + una fettina di torta semplice (torta di mele, torta allo yogurt, bananabread ecc) + frutta fresca

*NB: questi sono semplicemente esempi di colazioni, non sono tutte uguali nè dal punto di vista energetico nè per quanto riguarda il profilo nutrizionale in termini di macronutrienti e micronutrienti, ma sono tutte equilibrate e possono tranquillamente rientrare in una sana e varia alimentazione. Alcune di queste forniscono più energia, altre meno, a seconda degli alimenti che scegliamo, delle quantità ecc. Ognuno di noi ha fabbisogni energetici differenti pertanto ci sarà qualcuno che avrà bisogno di più energia e qualcun'altro che avrà bisogno di meno energia. Alternare e variare spesso le scelte alimentari ci aiuta a ricoprire tutti i nostri fabbisogni di macro e micronutrienti.*





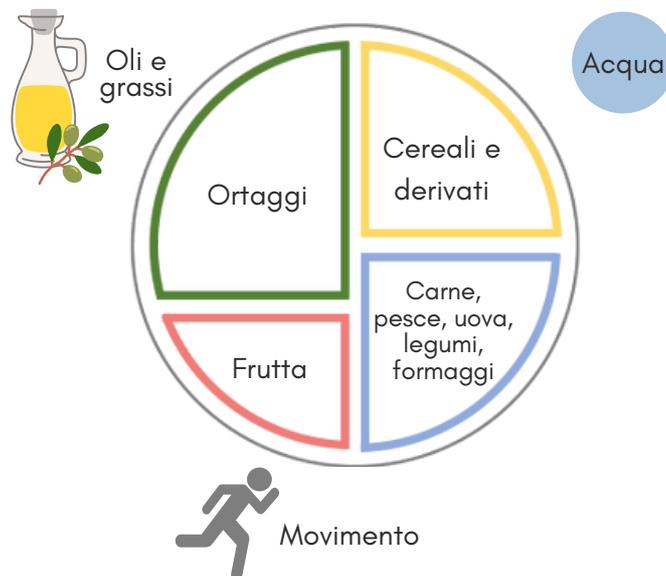
# NUTRIRSI IN MODO ADEGUATO A PRANZO E A META' POMERIGGIO

## PRANZO

**Il pranzo è uno dei tre pasti principali della giornata, un buon pranzo dovrebbe ricoprire circa il 35-40% del nostro fabbisogno energetico giornaliero.**

E' importante ritagliarsi del tempo per il pranzo, cercando di fare un pasto completo, sedersi a tavola e gustarsi il pasto che abbiamo scelto di mangiare, mangiare con calma e ascoltare come cambiano il senso di fame e il senso di sazietà durante il pasto.

Un pasto equilibrato e completo dovrebbe comprendere diversi alimenti: una quota di cereali e derivati, un alimento a scelta tra legumi, carne, pesce, uova o formaggi, un'abbondante porzione di verdure e condire il tutto prediligendo olio d'oliva extravergine. E le quantità? Le quantità sono sempre soggettive: ognuno di noi ha diversi fabbisogni e ogni giorno è diverso dall'altro, ci sono giorni in cui a pranzo abbiamo più fame e altri meno, pertanto non esistono quantità fisse che vadano bene per tutti.



Comporre un pasto in modo completo (come il piatto sano) ci permette di introdurre tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, ma soprattutto di saziarci con diversi alimenti, più o meno masticabili e voluminosi. Un pasto così composto contribuisce anche ad un senso di sazietà più prolungato nel tempo e ci permette di variare gli alimenti e sperimentare sempre nuove ricette e nuovi sapori: il pasto risulterà quindi più colorato, voluminoso, ricco e soddisfacente, anche l'occhio vuole la sua parte!

Di seguito vedremo in particolare esempi di come comporre un primo piatto in modo equilibrato.



## Esempi di primi piatti bilanciati

- farro con ceci e zucca al forno
- pasta integrale con feta, olive e rucola
- pasta e fagioli con un contorno di verdure
- orzotto con verdure di stagione e scaglie di pecorino
- pasta integrale con pesce spada, pomodoro e olive nere + insalata
- pasta di grano saraceno con gamberi e zucchine
- riso basmati con pollo e zucchine al curry
- quinoa, legumi e verdure miste
- pasta al ragù + carote saltate in padella
- pasta integrale con ricotta e spinaci
- riso venere con broccoli e lenticchie
- risotto con asparagi e robiola
- ecc



Benissimo accompagnare tutti questi esempi con un'abbondante porzione di verdure, prediligendo quelle di stagione. Se vogliamo e abbiamo più fame, possiamo anche aggiungere un pezzo di pane, l'importante è che il piatto, e più in generale la giornata, sia bilanciato.

## E per i pranzi fuori casa?

Alcune persone non hanno sempre la possibilità di tornare a casa a pranzo e prepararsi un pasto equilibrato.

Se si ha l'esigenza di portare sempre il pranzo da casa al lavoro/in università ecc una buona abitudine può essere quella di preparare interi pasti/parte di essi in anticipo e in quantità sufficienti per coprire le necessità di più giorni, in modo da risparmiare tempo e denaro (evitando pasti d'asporto) e avere la possibilità di creare pasti gustosi e bilanciati. In generale, i cibi preparati in anticipo (**es. cereali in chicco, legumi secchi**) si conservano per 2-4 giorni in frigorifero, ma si possono anche congelare e quindi fare in modo di averli a disposizione anche per mesi interi. Quando ne avremo bisogno basterà unirli ad altri ingredienti per comporre un pasto equilibrato.

Esempi:

**1-2 volte a settimana** si possono cuocere **verdure** in abbondanza (es verdure al forno): zucca, broccoli, cavolfiori e altre verdure a piacere tagliate e cotte al forno o in padella con erbe aromatiche.

**Una volta al mese** si possono preparare **cereali** e **legumi** di diversi tipi, farli raffreddare e congelarli in sacchetti monoporzionamento, polpette o burger vegetali da congelare, sughi e pesti da congelare.

Un'altra opzione può essere **riutilizzare gli avanzi della sera prima**.



Se invece ci capita di pranzare fuori casa per la maggior parte dei giorni della settimana, è importante prestare attenzione ad equilibrare, durante la giornata, i consumi effettuati fuori casa con quelli casalinghi, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. In altri casi possono esserci utili alcuni consigli per i pasti fuori casa:

- **in un ristorante/tavola calda:** scegliere o un primo piatto o un secondo piatto, accompagnati da un contorno di verdura ed eventualmente un frutto. Prediligere piatti semplici (carne o pesce alla griglia con verdure + pane, pasta al pomodoro con una spolverata di parmigiano + verdure, ecc). Anche un'insalata con tonno/latticini/uova sode/legumi/ecc possono rappresentare una scelta adeguata
- **mensa aziendale/self service:** anche in questo caso, si può scegliere solo un piatto con un contorno di verdure ed eventualmente una porzione di frutta. Attenzione alla "sindrome da buffet", cerchiamo sempre di ascoltarci, capire quando abbiamo ancora fame e quando siamo già sazi
- **paninetteria/snack bar:** un panino ben fatto può rappresentare una valida opzione per un pranzo: variare il tipo di pane (integrale, ai 5 cereali ecc), prestare attenzione alle farciture e cercare di variare il più possibile, scegliendo anche quando possibile panini contenenti verdure (come verdure alla griglia). Preferire panini ai tramezzini, che spesso sono ricchi di salse e molto morbidi, quindi meno sazi e più veloci da mangiare.

Altri consigli:

- mangiare lentamente
- assaporare il pasto: i 5 sensi sono tutti invitati a tavola!
- assaggiare il cibo prima di aggiungere sale
- pasteggiare con acqua
- fare attenzione alle porzioni
- aggiungere un contorno di verdure a tutti i pasti ed eventualmente una porzione di frutta
- a fine pasto, abitualmente, prediligere la frutta a dolci o pasticcini
- scegliere piatti semplici, nei pasti quotidiani prediligere cotture leggere: alla piastra, in acqua, al vapore, al cartoccio, al microonde. Usare spezie ed erbe aromatiche per rendere i pasti più gustosi senza aggiungere troppo sale
- scegliere, quando possibile, i legumi: soddisfacenti e ricchi di fibre e proteine di origine vegetale. I legumi sono molto versatili, si possono consumare in insalate, creme o puree, in zuppa, tal quali da accompagnare ad un contorno di verdure ecc.
- variare il più possibile le nostre scelte

Fonte: *Linee guida per una sana alimentazione, Revisione 2018, CREA*



## MERENDA DI METÀ POMERIGGIO

L'abitudine di frazionare la giornata alimentare in più pasti, inserendo anche 1-2 piccole merende, può aiutare a far fronte alle particolari esigenze in calorie e in principi nutritivi, specialmente durante l'età evolutiva. Inoltre può contribuire ad una adeguata ripartizione dell'energia durante la giornata. Le stesse indicazioni fornite per gli spuntini di metà mattina sono valide anche per la merenda di metà pomeriggio.

Vediamo quindi qualche approfondimento riguardo gli alimenti che possono essere una valida opzione per una merenda:

- **FRUTTA FRESCA VS SUCCO DI FRUTTA**

È sempre preferibile mangiare il frutto intero, piuttosto che i succhi, anche quelli costituiti di sola frutta. I succhi infatti sono carenti di fibra e hanno quindi un minor potere saziante.

- **YOGURT NORMALE VS YOGURT GRECO VS YOGURT DA BERE**

Lo yogurt greco è più denso, contiene meno liquidi e più proteine, è quindi più nutriente e può essere utile per gli sportivi per dare una carica di energia a metà pomeriggio. Lo yogurt normale bianco è l'alternativa più simile al latte, consigliato anche tutti i giorni per tutti. Lo yogurt da bere può essere un'alternativa utile da portare in giro in caso di necessità.

- **PANE E MARMELLATA e PANE CON BURRO DI FRUTTA SECCA**

Il pane è un alimento ricco di carboidrati complessi, quello integrale è ricco anche di fibra e minerali: un ottimo alimento per una merenda!

Accompagnato a un velo di marmellata può essere uno spuntino ideale pre allenamento.

*Se ho bisogno di più energie, una fetta di pane con burro di frutta secca (burro d'arachidi, burro di mandorle ecc) può essere una buona soluzione!*

- **FRUTTA SECCA VS BURRO DI FRUTTA SECCA**

Burri di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, arachidi), se fatti da 100% frutta secca, dal punto di vista nutrizionale sono sovrapponibili con la frutta secca tal quale!

### E SE AVESSI PIU' FAME?

Se abbiamo bisogno di più energia, possiamo optare per spuntini un po' più abbondanti, inserendo più alimenti.

Esempi:

- yogurt + frutta fresca (vasetto di yogurt bianco con frutti di bosco)
- yogurt + frutta secca (vasetto di yogurt con gherigli di noci)
- yogurt + cereali e frutta fresca (vasetto di yogurt greco + muesli e cubetti di pera)
- frutta fresca + frutta secca (una mela e qualche mandorla)
- crackers + verdure in pinzimonio + pezzo di grana
- fetta di pane + yogurt greco + miele e granella di nocciole
- ecc

*Ricordo di nuovo che ognuno di noi è diverso e ha fabbisogni e abitudini diverse, guardiamo sempre nel nostro piatto ed evitiamo invece di commentare le scelte alimentari degli altri.*

**INCONTRO 4**

---

# EDUCAZIONE ALIMENTARE

**La cena e l'importanza  
dell'acqua**

Cristina Nicoli  
Biologa Nutrizionista



# DI COSA PARLEREMO OGGI?

- l'importanza della cena
- come comporre un pasto equilibrato? Focus "secondi piatti"
- come portare equilibrio nella giornata
- l'importanza dell'acqua
- conclusioni



# LA GIORNATA ALIMENTARE

## Distribuzione dell'energia nella giornata



**COLAZIONE 15-20%**



**SPUNTINO 5%**



**PRANZO 35-40%**



**MERENDA 5%**



**CENA 30-35%**



# L'importanza della cena

- La cena è l'ultimo dei tre pasti principali della giornata e sarebbe bene che ricoprisse **circa il 30-35% del nostro fabbisogno energetico giornaliero**



# L'importanza della cena

## *Cosa non fare?*

- saltarla;
- cenare mentre si fa altro, stando al computer, guardando il telefono, guardando la tv, continuando a lavorare, ecc
- cenare in maniera frettolosa e superficiale, senza dedicargli un tempo adeguato

# L'importanza della cena

## *Cosa fare quindi?*

- ritagliarsi del tempo per la cena ogni giorno
- cercare di fare un pasto completo
- sedersi e gustarsi ciò che abbiamo scelto di mangiare
- ascoltare come la fame e la sazietà cambiano durante il pasto
- chiedersi: cosa ho mangiato a pranzo? provare a portare equilibrio nella giornata



# Come comporre una cena equilibrata

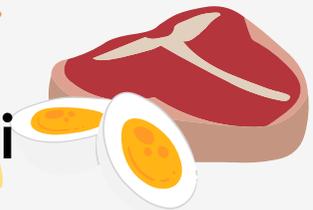
una cena equilibrata dovrebbe comprendere diversi alimenti:

una quota di **cereali o derivati**



+

un alimento tra **legumi/carne/pesce/uova/formaggi**



+

un'abbondante porzione di **verdure**



+

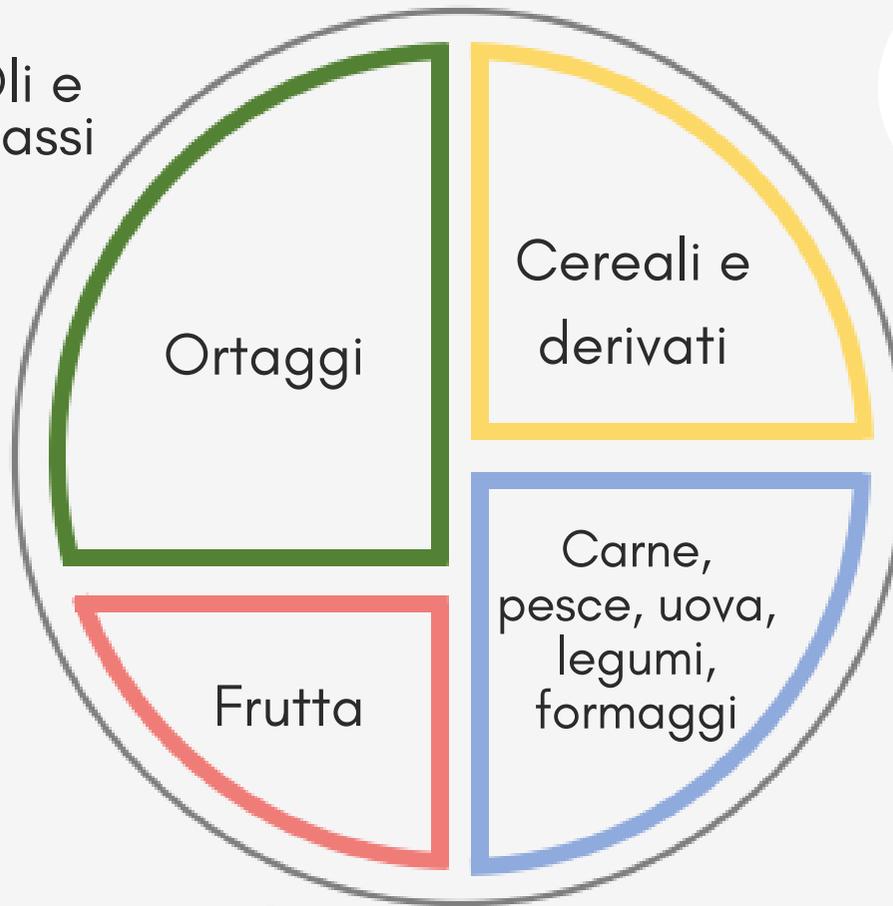
una piccola quota di **olio** extravergine di oliva



# il piatto sano



Oli e  
grassi



Acqua



Movimento

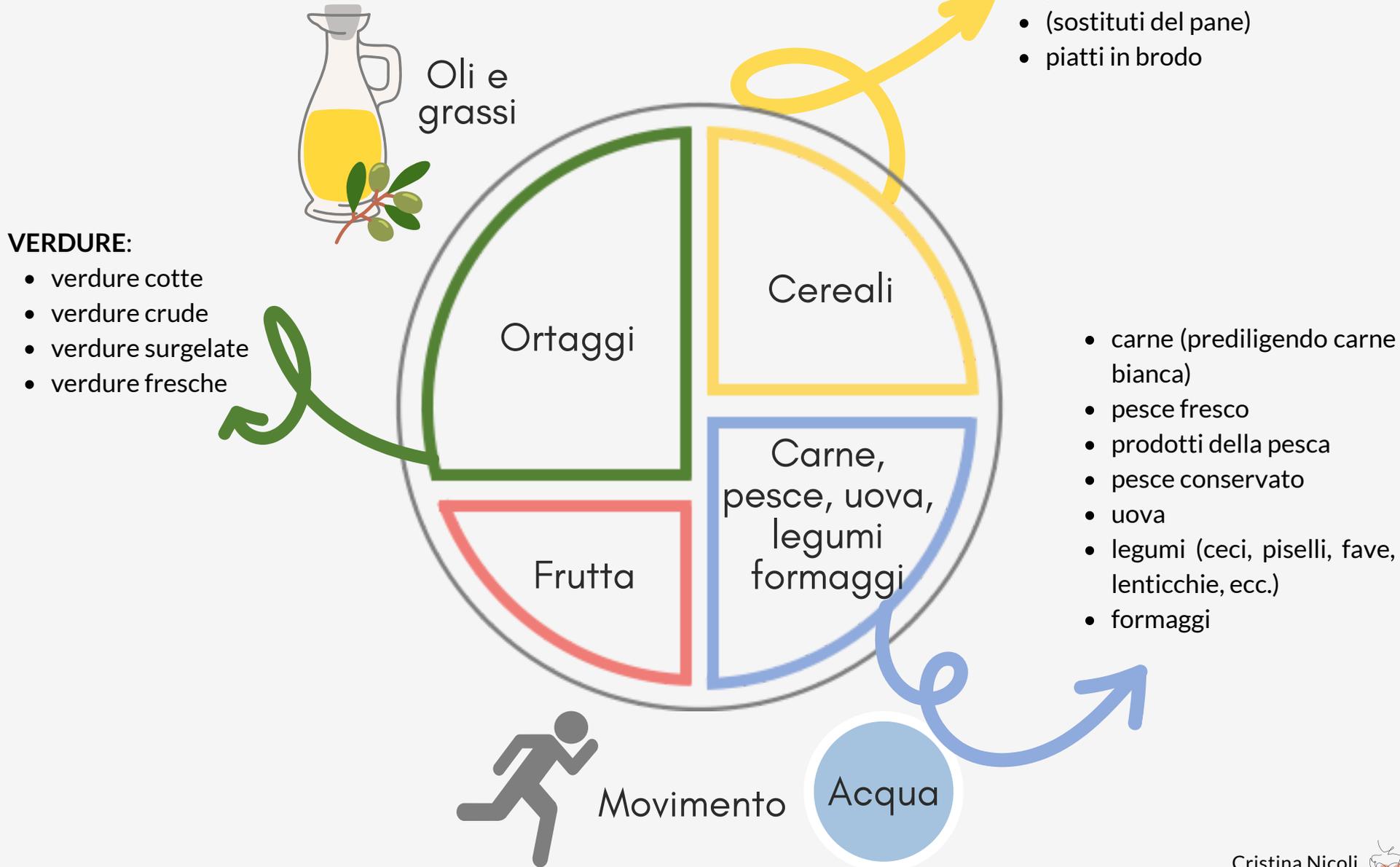




come comporre un secondo  
piatto in modo equilibrato?



# LA CENA



# secondo piatto equilibrato

## *In generale*

- **prediligere cotture leggere:** al forno, alla griglia, al vapore, in acqua, al microonde, limitando oli e grassi aggiunti.
- usare spezie ed erbe aromatiche per insaporire i pasti, **limitando il sale** e usando quello iodato



# Esempi secondo piatto equilibrato

- vellutata di zucca + ricotta + pane
- vellutata di zucchine e patate + grana (+ pane)



- zucca al forno + feta sbricolata, pomodorini secchi + pane
- melanzane alla griglia + mozzarella e pomodoro al forno + pane



# Esempi secondo piatto equilibrato

- zuppa di cereali e legumi + contorno di verdure di stagione + se ho ancora fame pane



- Insalata tiepida di legumi e verdure + pane
- lenticchie + broccoli + pomodorini secchi e olive taggiasche + patate



# Esempi secondo piatto equilibrato

- lenticchie al sugo + polenta + verdure
- hummus di ceci + pomodorini, carote, sedano, finocchi crudi + pane integrale



- farinata di ceci + verdure + pane

# Esempi secondo piatto equilibrato

- uova, asparagi e pane nero
- insalata mista con uova sode + pane (oppure insalata mista con uova e piselli + pane)



- frittata con porri + spinaci + pane integrale

# Esempi secondo piatto equilibrato

- pollo alla griglia + verdure miste saltate in padella + pane
- pollo alla pizzaiola + coste saltate in padella + pane



- filetto di manzo + patate + verdure
- bistecca di vitello + spinaci + pane



# Esempi secondo piatto equilibrato

- salmone al vapore + cavolini di bruxelles + pane integrale
- pesce spada alla griglia con olio, limone e prezzemolo + insalata di finocchi con pinoli e olive taggiasche + pane



- sogliola o platessa al vapore + patate bollite + radicchio trevisano
- zuppa di pesce + pane tostato + insalata



# EQUILIBRIO

COME PORTARE EQUILIBRIO NELLA GIORNATA



# LA CENA

Posso bere una tazza di latte con qualche biscotto per cena?



# Alimentazione e sonno

Le scelte che facciamo a tavola possono influenzare la qualità del sonno. Importante prestare attenzione alle **quantità** di alimenti ingerite, ma anche alla **qualità** della cena.

Allo stesso modo, una buona qualità del sonno contribuisce al mantenimento di buone abitudini alimentari



# Indicazioni per una buona qualità del sonno

La **qualità del sonno** influenza il metabolismo glucidico, i meccanismi di regolazione dell'appetito e il profilo pressorio.

Chi dorme poco spesso è più incline ad alimentarsi in modo eccessivo e con una scarsa qualità della dieta. La breve durata del sonno si associa anche a ipersecrezione del cortisolo e aumento della frequenza cardiaca

Un sonno qualitativamente e quantitativamente adeguato è importante per mantenere in condizioni fisiologiche il metabolismo, i processi ormonali e la regolazione dell'appetito.

# Indicazioni per una buona qualità del sonno

- coricarsi sempre alla stessa **ora**
- limitare l'esposizione a **schermi luminosi** (televisione, computer, telefono), soprattutto nelle ultime ore della giornata. la luce emessa influenza negativamente il rilascio di melatonina
- limitare/evitare il caffè e il fumo, ginseng, tè, cioccolato e alcune bevande zuccherate (es. cola) che contengono **sostanze eccitanti** → sopprimono la produzione di serotonina e melatonina (fondamentali per un corretto ritmo sonno-veglia)

# Indicazioni per una buona qualità del sonno

- evitare **attività fisica intensa** (dopo cena)
- pasti che contengono **molti grassi, molte proteine e molto sale possono prolungare i tempi di digestione** e quindi influenzare la qualità del sonno
- limitare **alimenti conservati**, che spesso contengono molto sale
- **limitare bevande alcoliche** (all'inizio provocano uno stato di sopore ma dopo 3-4 ore comincerà un sonno disturbato e spesso si associa anche a un precoce risveglio al mattino)

# ALIMENTAZIONE E SONNO

Una **sana alimentazione** (es. Dieta Mediterranea) e uno **stile di vita attivo** sono fondamentali per la salute psicofisica e influenzano anche la qualità del sonno.

- **ripartizione adeguata ed equilibrata dell'energia** all'interno della giornata
- **cena nutriente ma leggera**, che consenta quindi una facile digestione e fornisca alimenti anche utili per favorire il riposo notturno
- **coricarsi dopo circa 3 ore dal pasto**
- **non saltare la cena**, per evitare la fame indotta dall'ipoglicemia che può rappresentare difficoltà nell'addormentamento e peggiorare la qualità del sonno durante la notte



# ALIMENTAZIONE E SONNO

- prestare attenzione alla **qualità**, oltre che alla **quantità** degli alimenti. I diversi nutrienti infatti possono interferire nella regolazione neuroendocrina degli ormoni che regolano il ritmo circadiano sonno-veglia

2 principali sostanze che favoriscono il sonno e il rilassamento: **MELATONINA E SEROTONINA**, la cui produzione necessita di un apporto sufficiente di **TRIPTOFANO**.

I **carboidrati complessi** preferibilmente integrali favoriscono la biodisponibilità del triptofano.

Anche alcuni **sali minerali (potassio, magnesio, calcio e selenio)** influiscono positivamente sulla qualità del sonno



# ALIMENTAZIONE E SONNO

## QUINDI

- consumare **pasti equilibrati** (piatto sano), prediligendo piccole quantità di alimenti che ci forniscono principalmente proteine (carne, pesce, uova e formaggi) e **prediligere invece i legumi tra le fonti di proteine.**
- benissimo i **cereali**, prediligendo quelli integrali, che **rendono disponibile il triptofano** (precursore della serotonina e della melatonina)
- prediligere **cotture leggere** per facilitare la digestione + **masticare bene e mangiare lentamente**
- **tisane rilassanti** (camomilla, melissa, malva) favoriscono il sonno notturno, ma attenzione a non eccedere con la quantità di acqua prima di coricarsi perchè potrebbero comportare risvegli notturno per l'aumento della diuresi



# false credenze

- non sottovalutare la cena sostituendola con una tazza di latte + qualche biscotto
- i carboidrati non fanno ingrassare, nessun alimento o macronutriente di per sè fa ingrassare o fa dimagrire, a prescindere dal momento in cui li mangiamo
- non è vero che saltando il pasto si dimagrisce, potrebbe invece innescare una serie di meccanismi per cui si tende a mangiare molto di più in altri momenti della giornata



# Dare il buon esempio

È fondamentale promuovere il mantenimento di un ritmo adeguato dei pasti in ambito familiare.

Ruolo importante per bambini e adolescenti: **ACCETTABILITÀ E PIACEVOLEZZA**, sia per quanto riguarda il gusto che la presentazione visiva, la varietà delle scelte, rispettando le tradizioni alimentari.



A high-speed photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, light blue gradient. The text is overlaid on this image.

# L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

**"bevi ogni giorno acqua in abbondanza"**  
punto 4 delle linee guida per una sana alimentazione

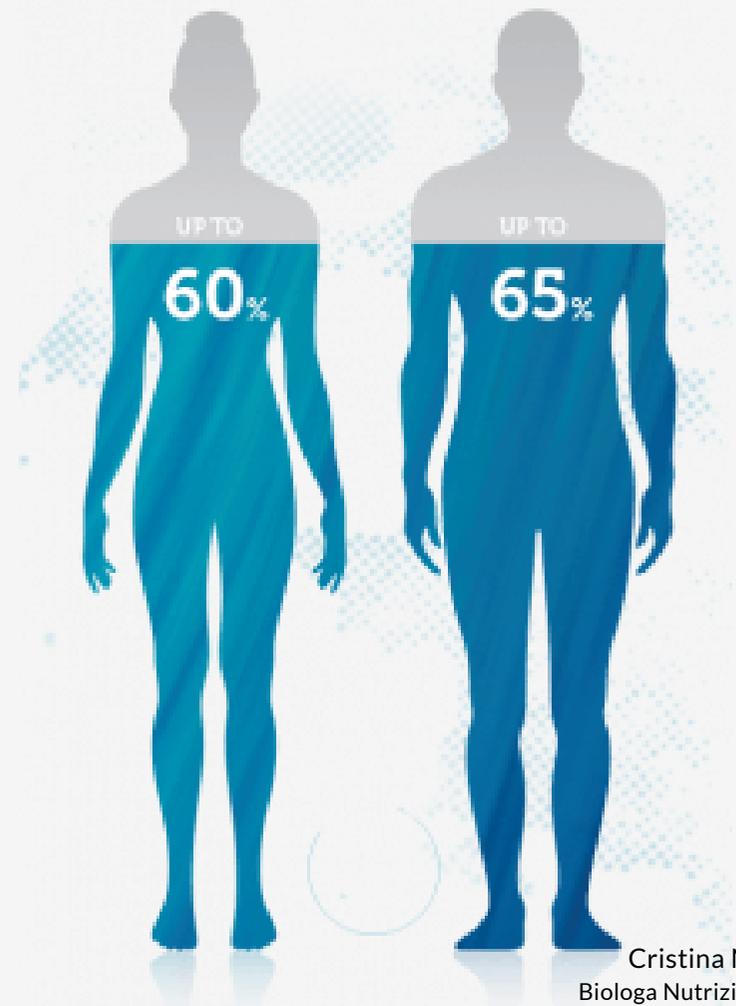


# L'importanza dell'acqua

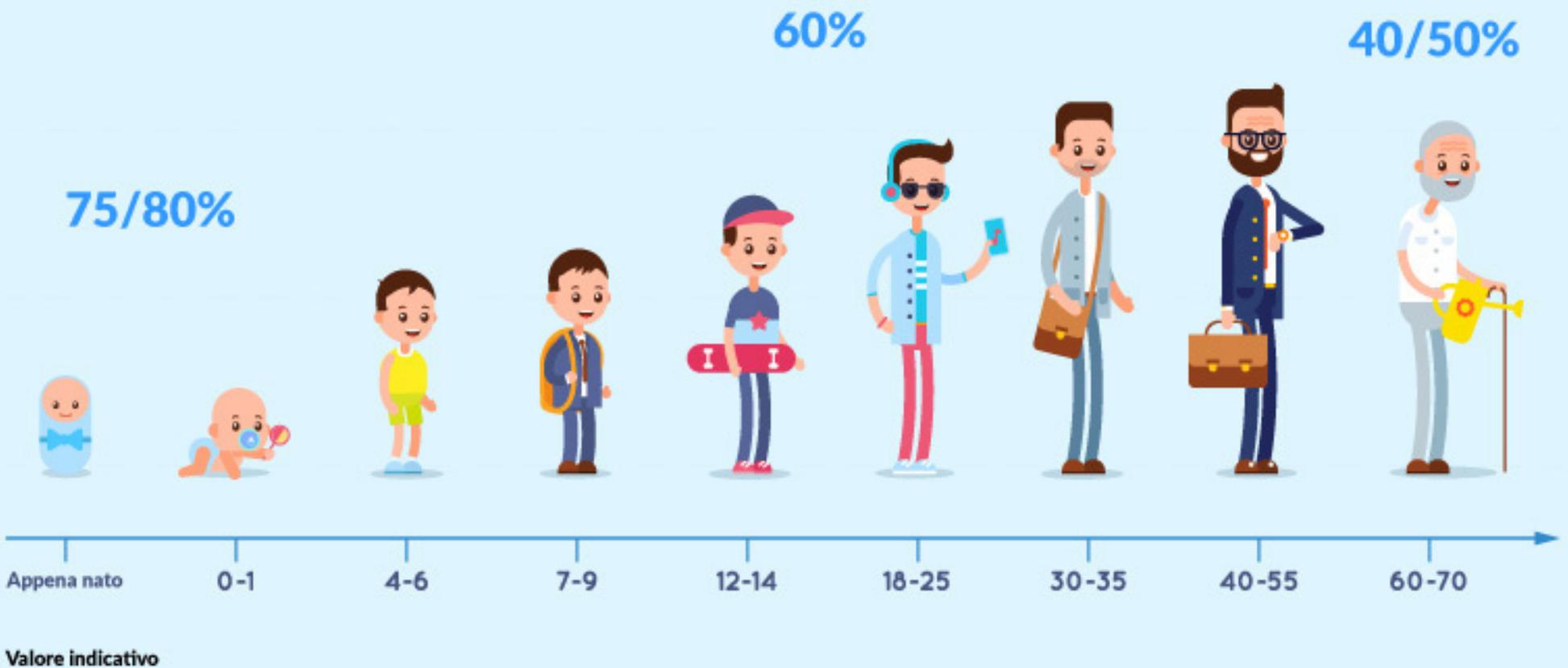
Nell'organismo umano l'acqua è **il costituente presente in maggior quantità** ed è essenziale per il mantenimento della vita.

La quantità totale di acqua varia in funzione di diversi fattori:

- età,
- sesso,
- peso,
- composizione corporea.



# L'importanza dell'acqua



# L'importanza dell'acqua

L'acqua è fondamentale per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono ogni giorno nel nostro organismo, tra cui:

- processi di digestione, assorbimento e metabolismo degli alimenti
- eliminazione di scorie e tossine
- mantenimento della temperatura corporea
- trasporto di molecole, sostanze nutritive e ossigeno alle cellule
- mantenimento dell'elasticità e compattezza della pelle e delle mucose
- altri

# fabbisogno idrico giornaliero

Ogni giorno, un adulto sedentario, perde circa 2 litri di acqua, pertanto ha bisogno di reintegrarli. L'organismo elimina l'acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione e l'evaporazione tramite cute, mucose e polmoni.

La maggior parte dell'acqua la otteniamo dalle **BEVANDE** e dagli **ALIMENTI**.

Il contenuto di acqua negli alimenti è molto variabile: quelli che ne contengono di più sono frutta e ortaggi (circa 75-95%), pertanto un'alimentazione ricca di frutta e verdura contribuisce al raggiungimento dell'apporto giornaliero consigliato di acqua.

# FABBISOGNO IDRICO GIORNALIERO

Bere almeno 2-2,5 litri di acqua è fondamentale per mantenere un buono stato di idratazione (almeno 6-8 bicchieri d'acqua = 2 litri circa)

valori sono indicativi: in condizioni di **climi caldi** e di **attività fisiche intense**, o altre situazioni che inducano disidratazione, i livelli di acqua da assumere possono variare sensibilmente (può considerarsi anche più del doppio delle quantità indicate).

Ciò si verifica anche in condizioni di **stress** e **disturbi gastro-enterici** che determinino vomito e diarrea.



# come comportarsi



- assecondare sempre il senso di **sete** e cercare di anticiparlo (bambini e anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione)
- bere **frequentemente** a piccoli sorsi
- bere **lentamente** specialmente se l'acqua è troppo fredda
- abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, **sia durante che fuori dai pasti** (anche quando non si avverte il senso di sete, specialmente per gli anziani)





# come comportarsi

- **l'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua.** Bevande come aranciate, coca cola, succhi di frutta, caffè, tè oltre a fornire acqua apportano anche diverse sostanze (zuccheri, caffeina ecc), pertanto vanno utilizzate con moderazione
- prima, durante e dopo **l'attività fisica** è importante bere per reintegrare liquidi persi con la sudorazione
- una buona idratazione è un fattore di prevenzione e terapia per alcune condizioni: calcolosi urinaria, cistiti, iperglicemia nei pazienti diabetici





# ACQUA MINERALE NATURALE

*Sono considerate **acque minerali naturali** le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari e, eventualmente, proprietà favorevoli alla salute. (D.Lgs. 25/1/1992, n. 105, art. 1, comma 1)*

Si distingue dall'acqua del rubinetto per:

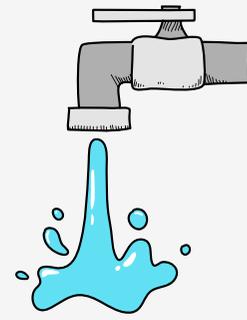
- tenore in minerali, oligoelementi e altri costituenti
- la sua purezza originaria

Il residuo fisso si riferisce al contenuto in sali minerali in esse disciolti, principalmente: magnesio, ferro, potassio, calcio, silicio, sodio, sotto diverse forme (carbonati, solfuri e cloruri) che sono presenti nelle rocce o nei terreni attraversati





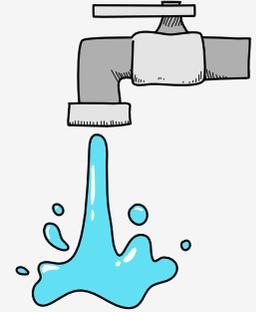
# acqua del rubinetto VS acqua minerale



- la **sicurezza** dell'acqua del rubinetto non è inferiore a quella delle acque imbottigliate. Entrambe sono garantite per legge e entrambe contengono sali minerali importanti, in concentrazioni differenti anche in base alla zona di provenienza dell'acqua.
- le **acque imbottigliate minerali** hanno un costo superiore e un maggiore impatto ambientale (il 90-95% dell'acqua che acquistiamo è imbottigliato in bottiglie di plastica)
- dal punto di vista igienico-sanitario le acque imbottigliate e quelle del rubinetto sono pari, la scelta deve essere fatta a seconda delle esigenze, dei gusti, delle comodità e del rispetto dell'ambiente



# ACQUA DEL RUBINETTO



L'acqua del rubinetto può avere un **sapore diverso** da quella in bottiglia, prevalentemente dovuto alla disinfezione dell'acqua negli acquedotti che avviene tramite **clorazione**, fondamentale per abbattere il rischio di malattie da agenti patogeni nell'acqua potabile. Un eventuale odore di cloro è quindi segno di sicurezza dell'acqua e i quantitativi residui sono di gran lunga al di sotto della soglia di tossicità.

Poichè è la forma volatile del cloro che suscita la percezione sensoriale, per migliorarne il sapore è sufficiente lasciarla decantare ad es. in una brocca e poi tenerla in frigorifero in una bottiglia chiusa per consentirne un'ottimale conservazione



# Minerali

Molte acque possono avere un ruolo importante anche per il raggiungimento di fabbisogni specifici di **alcuni minerali**, specialmente in determinate condizioni. **L'uso di filtri domestici pertanto non è vantaggioso.**

*esempi:*

- **FLUORO:** le acque fluorate possono essere importanti per il corretto sviluppo dello smalto dei denti nei bambini
- **SODIO:** l'acqua non è una fonte importante di sodio. nella maggior parte delle acque minerali il sodio è inferiore al 0.05 g/L.
- **CALCIO:** la presenza di calcio è un valido motivo per la scelta di acqua ricca di calcio quando non sia possibile assumerne adeguate quantità per apporto insufficiente di latte e derivati.

# false credenze

- **l'acqua ricca in calcio non è un fattore di rischio per la formazione di calcoli renali.** In generale non c'è correlazione tra tipo di acqua consumato e formazione di calcoli renali
- **Non è vero che l'acqua dovrebbe essere bevuta lontano dai pasti.** Anche se si eccede nella quantità, il massimo che può succedere è che si allunghino un po' i tempi della digestione, ma un'adeguata quantità di acqua (non oltre 600-700 mL) è utile perchè migliora la consistenza e la diluizione degli alimenti ingeriti, con conseguente migliore digestione e assorbimento dei nutrienti

# false credenze

- non è vero che bisogna sempre preferire le acque oligominerali rispetto a quelle maggiormente mineralizzate per "evitare ritenzione idrica o cellulite". I sali contenuti nell'acqua e l'acqua stessa favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo
- non è vero che l'acqua gassata faccia male, non crea assolutamente nessun problema alla salute. Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi sintomi in individui che già soffrono di disturbi gastro-intestinali.

# false credenze

- **non è vero che acque a basso contenuto di sodio siano utili per chi soffre di ipertensione, il sodio nelle acque è in quantità talmente bassa che la sua assunzione è irrilevante sia riguardo alla salute che riguardo all'estetica**
- **non è vero che 1-2 bicchieri di acqua tiepida a digiuno purificano l'organismo, però male certamente non fanno**



# COSA ABBIAMO IMPARATO OGGI?

- la cena è uno dei tre pasti principali e dovrebbe ricoprire circa il 30-35% del nostro fabbisogno energetico giornaliero. È importante quindi ritagliarsi del tempo per cenare con calma e cercare di creare dei pasti equilibrati e sazianti, portando equilibrio anche nella giornata nel complesso.
- abbiamo visto come comporre un secondo piatto in modo completo



# COSA ABBIAMO IMPARATO OGGI?

- L'acqua è fondamentale per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono ogni giorno nel nostro organismo, pertanto è importantissimo bere almeno 2-2,5 L di acqua al giorno.
- l'acqua del rubinetto è sicura ed adeguata al pari di quella in bottiglia



# PER CONCLUDERE

- abbiamo parlato di **SANA ALIMENTAZIONE** e **DIETA MEDITERRANEA**, conoscendo i **GRUPPI ALIMENTARI**
- abbiamo capito come usare i gruppi alimentari per comporre dei **PASTI BILANCIATI**
- abbiamo capito che ognuno di noi ha dei **FABBISOGNI ENERGETICI DIVERSI**
- abbiamo capito come **ripartire in modo adeguato l'ENERGIA DURANTE LA GIORNATA**, mantenendo almeno i 3 pasti principali, scegliendo se aggiungere eventuali spuntini
- abbiamo capito che **NON SERVONO REGOLE RIGIDE**, ma **COSTRUIRE BUONE ABITUDINI FACILMENTE MANTENIBILI NEL TEMPO**



# PER CONCLUDERE

- abbiamo capito che quando parliamo di cibo dobbiamo considerare sempre SIA L'ASPETTO NUTRIZIONALE sia quello più CONVIVIALE, LEGATO ALLE EMOZIONI, AL COMPORTAMENTO ALIMENTARE, AI CINQUE SENSI ecc
- abbiamo capito che è FONDAMENTALE BERE ACQUA OGNI GIORNO
- abbiamo imparato che non è il singolo pasto a fare la differenza MA L'INSIEME DELLE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI. Cerchiamo quindi di avere il più possibile un'alimentazione bilanciata, varia, piacevole, serena, gustosa e consapevole.



# PER CONCLUDERE



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity

Adequate rest

Conviviality

Wine (and other alcoholic beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and eco-friendly products  
Culinary activities



# AIUTARCI CON IL MENU SETTIMANALE

## FREQUENZA DI CONSUMO DEI DIVERSI ALIMENTI:

- **latte e yogurt:** 2-3 porzioni al giorno
- **cereali e derivati:** ad ogni pasto
- **verdure:** ad ogni pasto (prediligendo quella di stagione)
- **frutta:** 2-3 porzioni al giorno
- **secondi piatti:**
  - **legumi:** almeno 3 volte a settimana
  - **carne bianca:** 2-3 volte a settimana
  - **carne rossa:** 1 volta a settimana
  - **salumi:** meno è meglio
  - **pesce:** 3-4 volte a settimana
  - **pesce conservato:** max 1 volta a settimana
  - **uova:** 2-4 uova a settimana
  - **formaggi:** 1-3 volte a settimana



# AIUTARCI CON IL MENU SETTIMANALE

## STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA



# AIUTARCI CON IL MENU SETTIMANALE

Giorno della settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
colazione							
spuntino							
pranzo							
merenda							
cena							

CARNE  
2-3 V/SETT

LEGUMI  
3-5 V/SETT

UOVA  
1-2 V/SETT

PESCE  
3-4 V/SETT

FORMAGGI  
1-3 V/SETT





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**