

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA  
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Dott. Giuseppe Cosenza

# Consigli per una sana alimentazione

22 Settembre 2018

Ferrara

Dott.ssa Ambra Tonioli

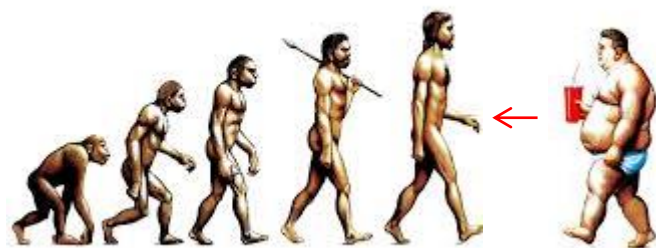
Dietista U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione



# Transazione alimentare



- ECCESSO ZUCCHERI SEMPLICI → scarso senso di sazietà
- ECCESSO DI GRASSI (specialmente saturi)
- ABITUDINE A PASTI ABBONDANTI E MANCATO FRAZIONAMENTO



Modificare stabilmente  
le abitudini e gli stili di vita

# La giungla delle diete!!!

1925

**FACE THE FACTS!**  
*When tempted to over-indulge*  
**"Reach for a Lucky instead"**

**"It's toasted"**  
**Your Throat Protection—against irritation—against cough.**

\*We do not say smoking Lucky Strike reduces death. We do say when tempted to over-indulge, "Reach for a Lucky instead."

To keep a slender figure  
*No one can deny...*

**Reach for a LUCKY instead of a sweet**

**"It's toasted"**  
By Thomas Lawrence-Nel Smith.

**FAT IS FOLLY**

when it can be reduced easily, conveniently and best of all, **Safe-ly**, by the use of

**La Parle OBESITY SOAP**

This **Obesity Soap** (used like an ordinary soap) positively reduces fat without dieting or gymnastics. Absolutely harmless, never fails to reduce flesh when directions are followed.

*Send for book of testimonials.*  
 Box of 2 cakes sent prepaid on receipt of \$2.00.

**Norwood Chemical Co., St. James Bldg., N.Y.**

1930

**The Ice Cream Diet**  
 Multiple Your Calorings and Slim Down  
 PREVENTION  
 The Amazing Plan That Helps You:  
 - Lose Weight  
 - Lower Blood Pressure  
 - Cut Your Cancer Risk  
 - Reduce PMS Symptoms  
 by Richard W. A. ...

**La dieta del pompelmo**  
 dimagrante e  
 antisetticante

**Google**

**Lady Florinda**  
 LA NUOVA DIETA DEL  
 MINISTRONE  
 with some ...

**DIET**

**THE #1 New York Times Bestselling Book**  
**THE NEW BEVERLY HILLS DIET**  
 The latest weight loss research that explains a conscious food-conscious program for LIFELONG SLIMHOOD  
**JUDY MAZEL**  
 with medical commentary by Albert S. Joffe, M.D.

**L'CIÒ TI FA BELLA**

**DIETE MEDITERRANEA O ZONA... CHI VINCE?**

**LA DIETA CHE LANCIA IL...**



A black ring with white segments, resembling a ringed planet or a space station, is shown in a perspective view against a dark, starry background. The ring is tilted and has a bright light source in the center, creating a lens flare effect.

Fantascienza

o

«fintascienza»?

# Terapia dietetica

Non deve essere considerato una *dieta*, bensì una *guida ad una sana alimentazione* che, attraverso un programma educativo, fornisca al pz conoscenze e abilità necessarie a soddisfare i suoi bisogni nutrizionali

Conoscere i diversi aspetti della **personalità** del pz

Identificare i suoi **bisogni**

Valutare le sue **potenzialità** e **cultura alimentare**

Conoscere le sue **aspettative** e i suoi progetti



# Terapia dietetica

- ✓ Ruolo attivo del paziente



- ✓ Dialogo



- ✓ Educazione progressiva, continua, concreta



# Cambiare stile di vita

5 elementi da considerare per cambiare il proprio stile alimentare:

1. Scelta dei cibi
2. Conoscenza dei cibi
3. Condimenti utilizzati e sistemi di cottura
4. Quantità dei cibi ingeriti
5. **Consapevolezza**





F

Età 21

Peso 94,9 kg

Altezza 161 cm

**IMC 36,6**

MB Larn 1891

Anamnesi alimentare:

**COLAZIONE** No

**SPUNTINO Mattina:** no

**Pranzo:** Pasta (solo 1 volta a settimana)

1 pacchetto di cracker e 1 snack (brioche)

Acqua

**SPUNTINO Pomeriggio:** A volte 1 Brioche o cracker con crema di cioccolato e nocciole

**CENA:** Latte

**Condimento:** pochissimo olio

**Kcal 989**



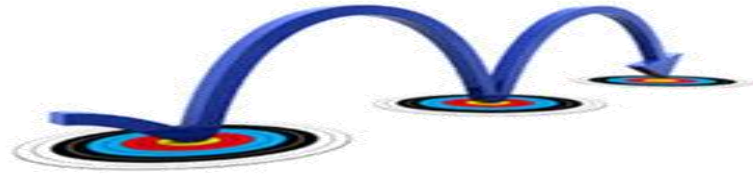


Ora	Cibo	Quantità	Luogo e contesto sociale	*	Commenti
15	Lasagne	3 piatti	Casa	*	affamata
18	Brioche al cioccolato	1	Casa		
22	Latte Cacao Fette biscottate fette di pane crema nocciole	1 tazza 3 cucchiái 3 3 3 cucchiái	A casa davanti alla televisione		Stanca e affamata
	<b>Kcal 2693</b>				
16	Cracker Crema nocciole	3 pacchetti 3-4 cucchiáiini			Affamata
17	Brioche al cioccolato	1			
20	Barretta di cioccolato	1			Nervosa
21	Cotoletta Patatine fritte Ketchup Provola Pane oo Mela	1  1 bustina 40 g 50g 1			
	<b>Kcal 2421</b>				

Ora	Cibo	Quantità	Luogo e contesto sociale	*	Commenti
17	Brioche al cioccolato	1	Casa		
18.40	Cracker Barretta cioccolato	2 pacchetti 1	Casa		Affamata
22.30	Latte Cacao Biscotti frollini fette biscottate crema nocciole	1 tazza 3 cucchiái 10 3 3 cucchiái	A casa davanti alla televisione	*	Stanca e affamata
	<b>Kcal 1605</b>				
15	Pasta Grana Olio Patate 250 g	80 2 cucchiaini 3 cucchiái 250 g	Dalla nonna		
16:20	cioccolato	2 Scacchetti	All'università		
17:45	Barretta di cioccolato Brioche al cioccolato	1 1	A casa		Nervosa
22	Pasta sfoglia con spinaci e provola Mela	1 fetta 1	A casa a cena con la famiglia		
23:20	Cono gelato panna e cioccolato		Fuori con gli amici		
	<b>Kcal 2168</b>				



**2221 kcal; zuccheri semplici, grassi, food timing**



## Percorso di educazione alimentare

Obiettivi concordati in 6 mesi:

1. Distribuzione dei pasti (colazione ore 10:00, Pranzo ore 13:00; Spuntino ore 16:00, Spuntino ore 19:00; Cena ore 22:00)
2. COLAZIONE Latte e 3 fette biscottate integrali con un velo di marmellata
3. SPUNTINI: frutta, yogurt, sandwich
4. Max 1 scacco di cioccolata fondente al giorno
5. PRANZO: pasta o cereali (piatto unico), verdura e 1 frutto

Dopo 6 mesi → Peso 85,6 kg (- 9,3 kg)  
IMC 33,0

# Scelta dei cibi



- CEREALI E I LORO DERIVATI
- LEGUMI (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli)
- ORTAGGI E VERDURE
- FRUTTA
- PESCE
- OLIO DI OLIVA





# LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

## INRAN

**Controlla  
il peso e  
mantieniti  
attivo**



**Più cereali,  
legumi,  
ortaggi  
e frutta**



**Il sale?  
meglio non  
eccedere**



**Come e perchè variare**

**Quanti grassi,  
quali grassi**



**Zuccheri e dolci:  
come e quanti**



**Bevande alcoliche:  
se si con  
moderazione**

# Dulcis in fundo: amido, zuccheri e buonsenso

1. **Leggere le etichette!!!** Evitare i prodotti che elencano lo zucchero tra i primi 3 ingredienti

*Fruttosio, glucosio, monosaccaridi, lattosio, maltosio, destrosio, saccarosio, melassa, sciroppo di mais, sciroppo d'acero, miele, succo di canna da zucchero, sciroppo di malto, sciroppo d'agave e sciroppo di glucosio-fruttosio*



2. **Ridurre la quantità di zucchero in cucina** e sostituire gli zuccheri raffinati con quelli naturali

- Usa spezie come cannella o noce moscata, baccelli di vaniglia, yogurt bianco
- Limita l'uso dei condimenti già pronti (salse)
- Ai fornelli sostituisci lo zucchero bianco con lo sciroppo di agave, di acero o miele (minor processo di raffinazione)



3. **Sostituire le bevande gassate, energetiche e succhi di frutta con acqua aromatizzata.** Limita gli alcolici (cocktail e bevande miscelate): Prendere coscienza di quanto zucchero si assume in forma liquida!



# Dulcis in fundo: amido, zuccheri e buonsenso

OMS 5-6 cucchiaini (25 g)



In una tazzina di caffè



In una tazza di the da 200 ml



Succo di frutta brick da 200 ml → 25 g



Energy drink da 250 ml → 27,5 g



Energy Sport drink da 500 ml → 29,3 g



Cola in lattina da 330 ml → 35 g



In una lattina di the da 330 ml → 35,97g



Bibita in lattina da 330 ml → 38,94 g



# Frutta sciroppata



## Ingredienti

Frutta in proporzione variabile (pesche, pere, ananas, uva, papaya), acqua, sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, correttore di acidità: acido citrico, senza glutine

## Valori nutrizionali

VALORI MEDI per 100 ml di prodotto

Energia	74 kcal - 314 kJ
Proteine	0,3 g
Carboidrati	17,5 g
di cui zuccheri	17,5 g
Grassi	0,1 g
di cui saturi	0,0 g
Fibre	1,0 g
Sale	0,0 g

Per porzione



Macedonia  
preparata con  
frutta fresca....

meno zucchero!!!

Per porzione





# Frequenza secondi piatti

ALIMENTO	PRORZIONE	FREQUENZA SETTIMANALE
	150 g	almeno 2
	100 g	1-2
	100 g	1
	50 g	1
	50 g	2-4
	50 g fresco	2-3
	100 g stagionato	
	150 g	Almeno 2

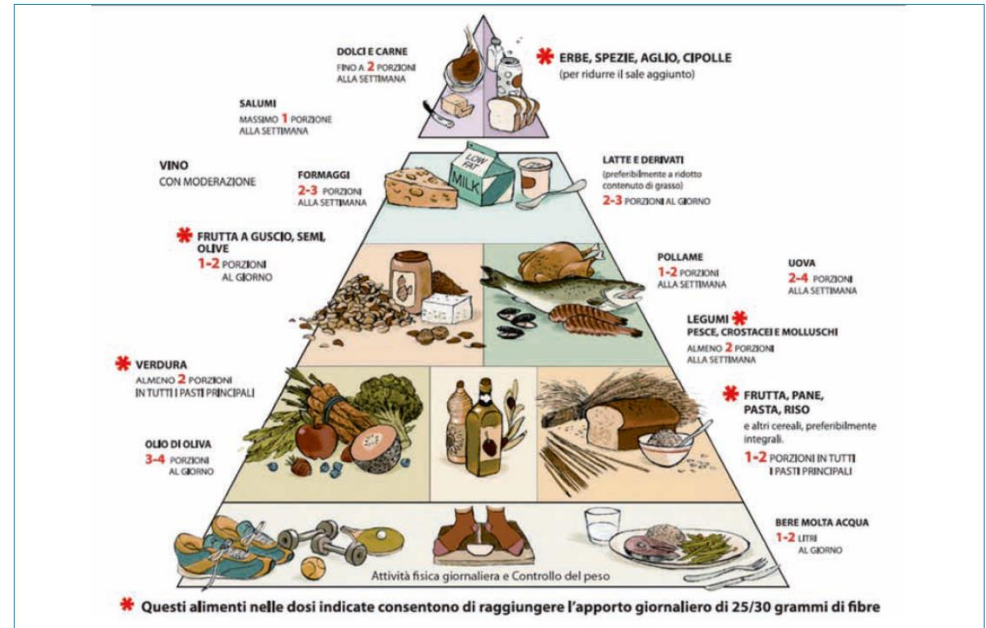


Figura 1. Piramide della Dieta Mediterranea (Fonte: *La Dieta Mediterranea vista dalla piramide*).

# Non è tutta carne!



INGREDIENTI: carne di pollo



INGREDIENTI: carne di pollo (filetti) 39%, pangrattato, acqua, **carni di pollo separate meccanicamente**, olio vegetale, farina di frumento e mais, glutine di frumento, sale, amido di frumento, albume d'uovo in polvere, lecitina di soia, agenti lievitanti.



# Quanti grassi, quali grassi?

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: CROSTATINA ALBICOCCA				
VALORI MEDI		Per 100 g	Per pezzo (40 g)	% AR* per pezzo
ENERGIA	kJ kcal	1746 416	699 166	8% 8%
GRASSI	g	15,0	6,0	9%
di cui: Acidi Grassi Saturi	g	8,7	3,5	18%
CARBOIDRATI	g	64,0	25,6	10%
di cui: Zuccheri	g	33,0	13,2	15%
FIBRE **	g	2,3	0,9	-
PROTEINE	g	5,0	2,0	4%
SALE	g	0,350	0,140	2%

## Olio di Palma?

Parere dell'Istituto Superiore di Sanità sulle conseguenze per la salute dell'utilizzo dell'olio di palma come ingrediente alimentare

- Nessun alimento o ingrediente è definibile come «tossico» di per sé, e che gli effetti negativi sulla salute vanno misurati sulla base dei **livelli di esposizione**. La valutazione degli effetti sulla salute di un alimento o ingrediente non può prescindere dall'analisi del **regime dietetico complessivo e dallo stile di vita**
- La letteratura scientifica non riporta l'esistenza di componenti specifiche dell'olio di palma capaci di determinare effetti negativi sulla salute, ma riconduce questi ultimi all'**elevato contenuto di acidi grassi saturi** dell'olio di palma rispetto ad altri ingredienti



# Olio di Palma?



Deriva dalla polpa del frutto della palma da olio (*Elaeis guineensis*)

Grasso di **consistenza solida a temperatura ambiente**

Forma grezza= olio di palma rosso (**carotenoidi**)

## Raffinazione

Incolore, quasi del tutto **privo di carotenoidi**

Confronto composizione olio di palma e altri grassi alimentari (valori espressi in %)

	Olio di palma	Olio di soia	Olio di Colza	Olio di girasole	Olio di oliva	Olio di cocco	Burro	Margarina vegetale
<b>Acidi grassi saturi</b>	45-55	11-21	2-8	10-16	9-26	55-75	49-51	28
Laurico C12:0	0-0,5	<0,2	<0,2	<0,2	<0,05	44-51	2-4	<0,2
Miristico C14:0	0,5-2	<0,2	<0,2	<0,2	<0,05	13-18	8	<0,2
Palmitico C16:0	39,5-47,5	8-13	1-5	5-8	7,5-20	8-10	21	20
Stearico C18:0	3,5-6	3-6	1-2	4-6	0,5-6	0,5	9	5
<b>Acidi grassi Monoinsaturi</b>	38-45	17-26	56-65	15-26	56-87	7-10	24	30-32
Acido oleico C18:1n-9	36-44	17-26	55-62	15-25	55-83	5,5-7,5	21	16-20
<b>Acidi grassi polinsaturi</b>	9-12	54-72	26-32	62-70	4-22	2-4	2-4	18-20
Linoleico C18:2n-6	9-12	50-62	18-22	62-70	3-21	<2,5	1-2	16-18
$\alpha$ -linolenico C18:3n-3	<0,5	4-10	8-10	<0,2	<1	<1	1-2	1-2








# Olio di Palma?




Parere dell'Istituto Superiore di Sanità sulle conseguenze per la salute dell'utilizzo dell'olio di palma come ingrediente alimentare

- L'ISS ha stimato il contributo dell'olio di palma all'assunzione complessiva di acidi grassi saturi con la dieta (dati di consumo italiani aggiornati al 2006: Adulti 27,2 gr contro i 22 gr raccomandati; bambini 3-10 anni 27,8 gr)
- Consumo totale di acidi grassi saturi nella popolazione adulta italiana è di poco superiore (11,2%) all'obiettivo suggerito (10%). Nei bambini tra i 3-10 anni risulta superiore (11-18%) all'obiettivo
- Non ci sono evidenze dirette nella letteratura scientifica che l'olio di palma, come fonte di acidi grassi saturi, abbia effetti diverso sul rischio cardiovascolare rispetto ad altri grassi con simile composizione (es. burro)
- Il suo consumo non è correlato all'aumento di fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei soggetti normo-colesterolemici, normopeso, giovani e che assumono contemporaneamente le quantità adeguate di polinsaturi . Fasce di popolazione quali bambini, anziani, dislipidemici, obesi, pazienti con pregressi eventi cardiovascolari, ipertesi, possono presentare una maggior vulnerabilità rispetto alla popolazione generale
- Necessità di contenere il consumo di alimenti apportatori di elevate quantità di grassi saturi



	Lista ingredienti vecchia ricetta con olio di palma	Lista ingredienti nuova ricetta senza olio di palma
 <p>MACINE</p>	Farina di frumento, zucchero, <b>grasso vegetale di palma</b> , amido di frumento, uova fresche, burro, panna fresca pastorizzata 2,0%, sciroppo di glucosio, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico), aroma. Può contenere tracce di: frutta a guscio, sesamo e soia.	Farina di frumento, zucchero, <b>olio di semi di girasole</b> , amido di frumento, uova fresche, burro, panna fresca pastorizzata 2,0%, sciroppo di glucosio, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico), aroma. Può contenere tracce di: frutta a guscio, sesamo e soia.
 <p>ABBRACCI</p>	Farina di frumento, zucchero, burro, <b>grasso vegetale di palma</b> , uova fresche, cacao 2,4%, panna fresca pastorizzata 1,7%, latte scremato in polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina. Può contenere tracce di: frutta a guscio, arachidi, sesamo e soia.	Farina di frumento, zucchero, burro, <b>olio di semi di girasole</b> , uova fresche, cacao 2,4%, panna fresca pastorizzata 1,7%, <b>fibra di grano</b> , latte scremato in polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina. Può contenere tracce di: frutta a guscio, arachidi, sesamo e soia.

	ABBRACCI			
	Vecchia ricetta con olio di palma		Nuova ricetta senza olio di palma	
	per 100 g	per porzione (11g)	per 100 g	per porzione (11 g)
Energia Kcal	492	54	491	54
Grassi g	23,5	2,6	23,5	2,6
di cui acidi grassi saturi g	<b>14,1</b>	1,6	<b>10,5</b>	1,2
Carboidrati g	61,4	6,8	60,9	6,7
d cui zuccheri g	24,0	2,6	24,0	2,6
Fibre g	3,5	0,4	4,0	0,4
Proteine g	7,0	0,8	7,0	0,8
Sale g	0,625	0,069	0,625	0,069
	<b>NUTRI-SCORE</b> 		<b>NUTRI-SCORE</b> 	

	MACINE			
	Vecchia ricetta con olio di palma		Nuova ricetta senza olio di palma	
	per 100 g	per porzione (13g)	per 100 g	per porzione (13)
Energia Kcal	483	63	482	63
Grassi g	20,0	2,6	20,0	2,6
di cui acidi grassi saturi g	<b>10,8</b>	1,4	<b>3,9</b>	0,5
Carboidrati g	68,0	8,84	68,2	8,9
d cui zuccheri g	19,0	2,47	19,0	2,5
Fibre g	3,0	0,39	2,8	0,4
Proteine g	6,0	0,78	6,0	0,8
Sale g	0,83	0,108	0,825	0,107
	<b>NUTRI-SCORE</b> 		<b>NUTRI-SCORE</b> 	



Pausa pranzo



# Non saltare i pasti!





# GINs FOOD gusto in salute

Ha l'obiettivo di facilitare le scelte di salute e contrastare lo sviluppo delle malattie cronico-degenerative, attraverso una collaborazione con i pubblici esercizi di ristorazione, per favorire, per chi mangia fuori casa, la possibilità di consumare un pasto di qualità, gustoso e bilanciato dal punto di vista nutrizionale

Sottoscrizione di un disciplinare relativo ai requisiti nutrizionali



# Fuori casa



**Caesar Salad con pollo croccante e acqua- Fast Food**  
(Olio 10 g, Grissini 30 g)



**Insalata di pollo acqua- Bar**

Insalata, 50 g, pomodori 80-100 g, Petto di pollo 100 g, cubetti di grana 30 g, Maionese 15 ml, ioli 10 g, grissini 30 g



**Insalata greca acqua- Bar**

Insalata, 50 g, pomodori 80-100 g, Feta 100g, Cipolla 50 g, Olive nere 30 g, EVO 10 g, grissini 30 g

**VS**



**Insalata di pollo acqua- Casa**

Insalata, 50 g, pomodori 80-100 g, Petto di pollo 100 g, (olio 10 g, Pane integrale 50 g)

Per porzione
Calorie 534 kcal
Proteine 27,7 g
Carboidrati 36,5 g
Grassi 31,2 g
Saturi 6,9 g
Sale 1,4 g
Zuccheri 3,6 g
Fibra 3,5 g

Per porzione
Calorie 561 kcal
Proteine 40 g
Carboidrati 24,7 g
Grassi 33,8 g
Saturi 8 g
Sodio 252 mg (Sale 0,63 g)
Zuccheri 4,9 g
Fibra 2,8 g

Per porzione
Calorie 569kcal
Proteine 21,5 g
Carboidrati 24.7 g
Grassi 42,1 g
Saturi 6,55 g
Sodio 250.5 mg (Sale 0,62 g)
Zuccheri 4,9 g
Fibra 2,8 g

Per porzione
<b>Calorie 248 kcal</b>
Proteine 29,2 g
Carboidrati 28,2 g
<b>Grassi 11,8 g</b>
<b>Saturi 1,7 g</b>
<b>Sodio 40,5 mg</b> <b>(Sale 0,01 g)</b>
Zuccheri 3,9 g
<b>Fibra 5 g</b>

## Menù Fast Food (panino, bibita, patatine)



+



+



=



Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione
Calorie 509 kcal	Calorie 341 kcal	Calorie 168 kcal	<b>Calorie 1018 kcal</b>
Proteine 27 g	Proteine 4 g	Proteine 0 g	Proteine 31 g
Carboidrati 42 g	Carboidrati 42 g	Carboidrati 42 g	Carboidrati 126 g
Grassi 26 g	Grassi 17 g	Grassi 0 g	Grassi 43 g
Saturi 10 g	Saturi 1,5 g	Saturi 0 g	Saturi 11,5 g
Sale 2,3 g	Sale 0,79 g	Sale 0 g	<b>Sale 3,1 g</b>
Zuccheri 8,7 g	Zuccheri 0,5 g	Zuccheri 42 g	<b>Zuccheri 51,2 g</b>
Fibra 3,1 g	Fibra 4,2 g	Fibra 0 g	Fibra 7,3 g



**Durum Kebab** (panino) 200g = **570 kcal** (con salsa e maionese **1000 kcal**)

\* [www.calorie.it](http://www.calorie.it)



**Pizza Margherita** 250-300 g = **677- 813 kcal**

**Pizza al taglio** 140-170 g = **379- 461 kcal**

\*CREA



**Piadina vuota** 130 g = 340 kcal; **prosciutto e formaggio** = **665 kcal**

\*CREA



## Portare il pranzo da casa

Cereali in chicco o riso integrale con pollo e verdure



Insalate di cereali (farro, orzo, miglio, amaranto, quinoa, cous cous conditi con legumi e verdure, straccetti di pollo o pesce

Nell'insalatone preferire prodotti freschi e non conservati **e soltanto una fonte proteica** (o carne o pesce o uova o legumi o formaggio)

Piatti unici:

buon introito di tutti i nutrienti e un certo grado di sazietà (piatto di pasta con verdura e pesce condito con olio EVO)

Panini farcito con affettati magri (bresaola, arrosto di tacchino o pollo, prosciutto sgrassato) o pesce (salmone) e arricchito con verdura (insalata, pomodori, funghi freschi, zucchine e melanzane grigliate)

## Al bar

Panino con qualche foglia di lattuga e affettato magro











Panino bresaola e rucola





Valori nutrizionali per 100 g	Farro	Orzo	Riso integrale	Grano saraceno	Amaranto	Quinoa	Miglio	Mais In scatola	Mais	Cous Cous	Cous cous integrale Bio (Alce Nero)
Calorie (kcal)	335	319	337	314	371	368	356	98	353	112	344
Carboidrati (g)	67,1	70,5	77,4	62,5	62,2	64,2	72,9	19,5	75,1	23,2	64
Zuccheri (g)	2,7	0	1,2	/	/	/	/	4,3	2,5	0,1	1,7
Proteine (g)	<b>15,1</b>	10,4	7,5	12,4	13,6	<b>14,1</b>	11,8	3,4	9,2	3,79	13
Lipidi (g)	2,5	1,4	1,9	3,3	7,2	6,07	3,9	1,3	3,8	0,16	2,2
Saturi (g)	/	0,29	0	0,64	/	/	0	/	0,58	/	0,5
Fibra (g)	6,8	<b>9,2</b>	<b>0,12</b>	6	6,7	7	/	1,4	2	1,4	8,8
Indice glicemico	<b>65</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	-
Tempo di cottura (min)	30	30	40-50	<b>15</b>	40	20	20	-	15 -30	4-5	4-5






















										
Valori nutrizionali per 100 g	Pane integrale	Pane di segale	Pane bianco	Galette di farro	Cracker «wasa»	Cracker salati e non	Pane in cassetta bianco	Pane in cassetta integrale	Crostini integrali	Coppia ferrarese
	✓	✓	✓✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Calorie (kcal)	224	219	289	381	334	428	287	274	416	275
Carboidrati (g)	48,5	45,4	66,9	73,7	61,5	80,1	50,5	43,2	69,0	63,5
Zuccheri (g)	/	1,8	1,9	0,8	1	/	5,5	5,0	4,1	2
Proteine (g)	7,5	8,3	8,6	13	9	9,4	7,5	9,2	12,2	8,1
Lipidi (g)	1,3	1,7	0,4	2,4	1,5	10	5,2	5,5	8,5	8,3
Saturi (g)	/	/	/	0,4	0,4		0,6	0,6	0,9	
Fibra (g)	6,5	/	3,2	6,5	19	2,8	4	7,2	7,4	3,8
Sodio	/	580	/	0,01	(sale 1g)	700-1200	Sale 1,25	Sale 1,1	1,08	293
Ingredienti	Semola di grano duro integrale, lievito madre, farina di grano tenero integrale, <b>crusca di grano tenero, sale,</b> lievito, farina di frumento	Farina di segale, lievito madre, acqua, <b>sale</b>	Farina di frumento 00, acqua, lievito, <b>sale</b>	Farro	Farina di segale integrale, farina di segale, lievito, <b>sale</b>	Farina di frumento, <b>olio di palma, sale, estratto di malto d'orzo e mais,</b> agente lievitante: carbonato acido di sodio, difosfato disodico,.	Farina di grano tenero 0, acqua, olio di girasole, <b>destrosio,</b> lievito, <b>sale,</b> farina di frumento <b>maltato, estratto di malto d'orzo e mais,</b> Trattato con alcol etilico in superficie	Farina integrale di grano tenero, acqua, olio di semi di girasole, <b>destrosio,</b> lievito, <b>sale,</b> farina di frumento <b>maltato, estratto di malto d'orzo e mais.</b> Trattato con alcol etilico in superficie	Farina di frumento, <b>farina integrale di frumento 40%,</b> olio di girasole, sesamo, lievito, <b>estratto di malto da orzo e mas, sale, destrosio</b>	Farina, <b>strutto,</b> lievito madre, malto, <b>sale,</b> EVO

# Educare alla porzione ragionevole



Atlante fotografico  
delle porzioni degli alimenti



Una porzione di pane		un panino	1 pugno	
		una fetta	1 mano	
Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)			1 pugno 1 pugno e 1/2	 
Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)			il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte - patate - legumi			1 pugno	
Una porzione di insalata			2 - 3 pugni	  
Una porzione di formaggio duro			2 dita (medio e indice)	
Una porzione di frutta			1 pugno	

**Tabella 1.** Le porzioni standard dei principali alimenti.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
<b>LATTE E DERIVATI</b>	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
<b>CARNE, PESCE, UOVA</b>	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fetтина, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g <sup>(2)</sup>	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbacalà
	uova	50 g	1 uovo
<b>LEGUMI<sup>(3)</sup></b>	legumi freschi o in scatola	150 g <sup>(2)</sup>	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini
<b>CEREALI E DERIVATI<sup>(4)</sup>, TUBERI</b>	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta <sup>(5)</sup> , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pasta
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto <sup>(6)</sup> 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"
	patate <sup>(7)</sup>	200 g	2 piccole patate



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
<b>VERDURE e ORTAGGI</b>	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
<b>FRUTTA</b>	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/noccioline, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiaini rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaino
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
<b>ACQUA</b>	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
<b>BEVANDE ANALCOLICHE</b>	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta, 1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
<b>BEVANDE ALCOLICHE</b>	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi superalcolici	75 mL 40 mL	1 bicchierino da vermouth 1 bicchierino da superalcolico
<b>DOLCIUMI</b>	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

<sup>(1)</sup> le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

<sup>(2)</sup> peso sgocciolato.

<sup>(3)</sup> legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

<sup>(4)</sup> pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

<sup>(5)</sup> pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

<sup>(6)</sup> brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

<sup>(7)</sup> gnocchi di patate: 150 g.

Le regole sono importanti...  
ma le eccezioni indispensabili



*“ Nessun amore è più sincero dell’amore per il cibo...”*





Grazie per l'attenzione!