

# Che cosa mangiare: i gruppi e la piramide alimentare



Per attuare una dieta nutrizionalmente equilibrata e varia è bene utilizzare la suddivisione dei cibi nei cinque gruppi di alimenti, tenendo presente che

- ogni giorno deve essere presente almeno un alimento di ogni gruppo;
- un alimento può essere sostituito con altri dello stesso gruppo.
- I cinque gruppi possono essere descritti dalla **Piramide alimentare**
- Essa è suddivisa in gradini corrispondenti ai cinque gruppi di alimenti, in quantità via via decrescente, partendo dal basso

- Nel primo gradino vi sono **frutta e verdura**, che possono essere mangiati tutti i giorni, più volte al giorno, cotti e crudi.
- Nel secondo gradino sono collocati **cereali e derivati** il cui consumo è di quattro-cinque porzioni al giorno.
- Il terzo gradino comprende **carne, pesce, uova, legumi** il cui uso è di due-tre porzioni giornaliere.
- Nel quarto gradino vi sono i **latticini**: le porzioni giornaliere consigliate sono due-tre.
- Il quinto gradino comprende **i grassi da condimento**, il cui uso è limitato a tre porzioni (ogni porzione corrisponde a un cucchiaino di olio di oliva), **i dolci e le bevande alcoliche**, il cui consumo deve essere limitato e saltuario.

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



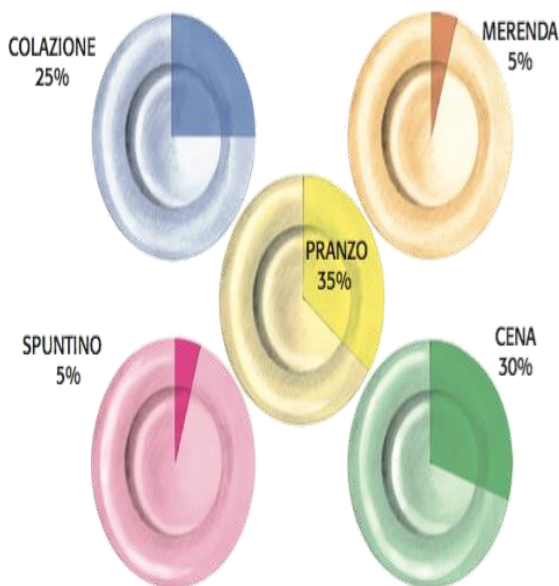
1 pugno



# La suddivisione dei pasti

La razione alimentare dovrebbe essere suddivisa in più pasti giornalieri (cinque), per una migliore utilizzazione degli alimenti assunti e un minore accumulo di grasso.

L'abitudine abbastanza diffusa di fare solo due pasti al giorno (voluminosi e con un breve intervallo di poche ore) può causare obesità, ipercolesterolemia e sbalzi di glicemia.



## COLAZIONE

Ottima la colazione di tipo mediterraneo, a base di latte o yogurt e cereali, con un apporto di circa 500 kcal.

## SPUNTINO/ MERENDA

Frutta,  
yogurt,  
succhi di  
frutta.

## PRANZO

Comunemente comprende un primo, con prodotti amidacei (pasta, riso, patate), un secondo a base di alimenti proteici (carne, pesce, uova, legumi) e un contorno di verdura.

## CENA

Può essere composta da una minestra e un secondo, diverso da quello del pranzo.