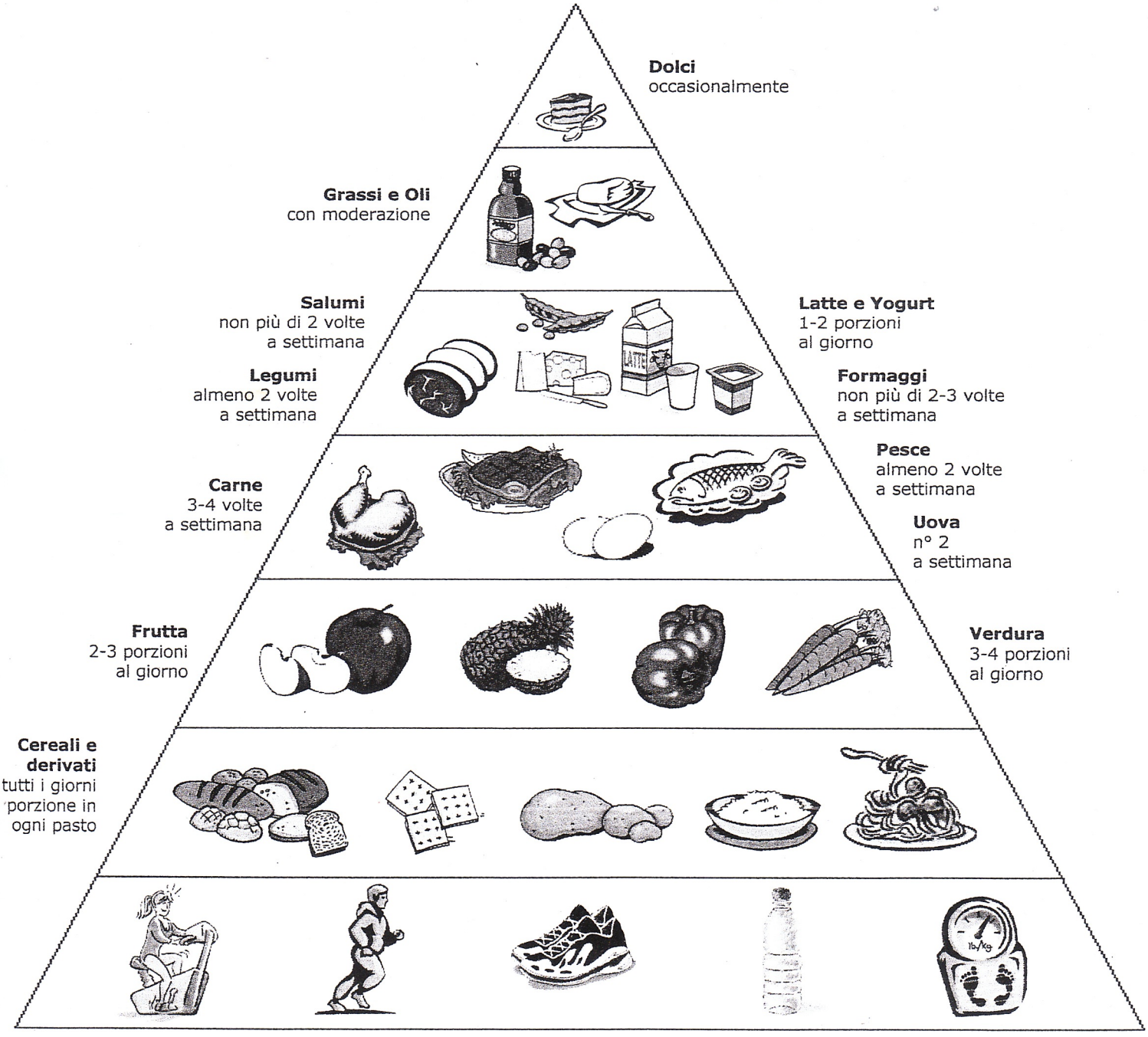
La Piramide Alimentare

La composizione ideale di una dieta bilanciata dovrebbe essere la seguente: la maggior parte dell'energia (55-58%) dovrebbe provenire dai carboidrati (cereali e derivati, patate), una quota del 25-30% dai grassi e il 12-15% dalle proteine.

L'energia, intesa come calorie, dovrebbe essere così suddivisa:

- ⇒ Colazione 20%
- ⇒ Pranzo 35%
- ⇒ Cena 35%
- ⇒ Spuntini 10%

Dolci fatti casa?



Attività fisica moderata tutti i giorni – Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno – Pesarsi una volta alla settimana

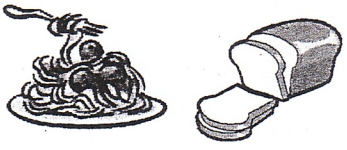
Realizzato dal Servizio Dietetico ICP Milano: M. Barichella – S. Fiorilla – F. Gadda – A. Vairo – C. Baldo – S. E. Cordara – S. Marighella

Alcuni consigli

Associare alla dieta regolare attività fisica (palestra, camminare, correre, ballo...).
Bere acqua durante il giorno (almeno 1,5 litri), variando spesso la qualità e fonte.
Attenzione ai fuori pasto, eventualmente preferire: un frutto, uno yogurt magro, caffé, tè, bibite light con moderazione.
Preferire la frutta fresca di stagione e limitare: banane, cachi, uva, castagne, frutta secca, frutta conservata.
Preferire la verdura di stagione; attenzione: patate e legumi non sono verdure!!
Una o due volte a settimana è consigliato sostituire un secondo piatto con una porzione di legumi.
I salumi vanno consumati eliminando il grasso visibile, preferire prosciutto cotto o crudo e bresaola.
Ciascuna pietanza può essere insaporita con: erbe aromatiche, limone, aceto balsamico moderando l'uso di sale e dadi.
Evitare la frittura come metodo di cottura poiché in questo modo i cibi assorbono molti grassi.
Per condire la pasta si consiglia un sugo semplice (per esempio: pomodoro e basilico) oppure utilizzare parte del contorno (per esempio: pasta alle verdure) o il secondo piatto componendo un piatto unico (pasta e ricotta, pasta al ragù, farro con legumi, riso e piselli, pasta con pesce...).
Cucinare i cibi in modo semplice: ai ferri, alla griglia, al vapore, lessati, al cartoccio, al forno (anche a microonde), arrosto, utilizzando pentole antiaderenti e a pressione, metodi che consentono di ridurre l'impiego dei grassi.
Variare giornalmente gli alimenti, i metodi di cottura e le ricette per la preparazione dei pasti.

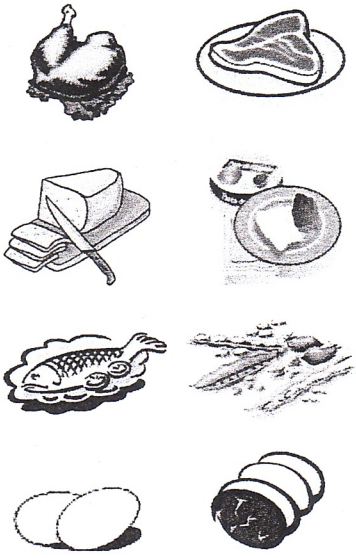
Frequenze quotidiane

Pasta e pane	**3 volte**
Frutta e verdura	**minimo 2-3 volte**
Latte o yogurt	**1 volta**



Frequenze settimanali

Carne	**3-4 volte**
Formaggi	**2-3 volte**
Pesce e legumi	**almeno 2-3 volte**
Uova e salumi	**1-2 volte**



Cosa si intende per porzione (peso crudo e al netto degli scarti)

latte 250 g o 2 vasetti di yogurt da 125 g
primo piatto asciutto da 60 a 80 g
primo piatto in brodo da 30 a 40 g
secondo di carne da 100 a 130 g
secondo di pesce da 150 a 200 g
secondo di legumi: secchi 30 g, freschi e surgelati 100 g
secondo di formaggio: fresco da 70 a 100 g,
stagionato da 40 a 70 g
secondo di salumi da 50 a 70 g
secondo di uova da n°1 a n°2

Conversione alimenti crudi → cotti

Pasta e riso crudi aumentano il peso 2,5 volte da cotti
per esempio: 100 grammi di pasta cruda =
= (100 × 2,5) = 250 grammi cotta.

Carne e pesce crudi perdono il 20% del peso da cotti
per esempio: 100 grammi di carne cruda =
= (100 × 0,8) = 80 grammi cotta.

Misure casalinghe:

1 cucchiaino da caffé di olio	= 5 grammi
1 cucchiaio da tavola di olio	= 10 grammi
1 fetta biscottata	= 7 grammi
1 cracker	= 6 grammi
1 panino	= 60 grammi

Realizzato dal Servizio Dietetico ICP Milano: M. Barichella – S. Fiorilla – F. Gadda – A. Vairo – C. Baldo – S. E. Cordara – S. Marighella