

I nutrienti

Sono sostanze che l'organismo può utilizzare per l'accrescimento, il mantenimento ed il funzionamento delle strutture corporee.

Ciascun alimento è formato da una miscela di sostanze chiamate NUTRIENTI.

In base al nutriente presente in maggior quantità, gli alimenti vengono suddivisi in gruppi alimentari:

PROTEINE O PROTIDI

Le proteine possono essere considerate come tanti mattoni che messi insieme formano la struttura del corpo umano.

Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo (FUNZIONE PLASTICA).

Le proteine sono costituite da piccole unità dette aminoacidi.

Con la digestione le proteine vengono scisse in aminoacidi i quali verranno utilizzati dall'organismo. In natura ci sono 8 aminoacidi che l'organismo non è in grado di produrre (vengono quindi definiti essenziali) e che devono quindi essere introdotti con i cibi.

Gli alimenti contenenti proteine ad elevato valore biologico (cioè con gli aminoacidi essenziali) sono: carne, pesce, latte e derivati, uova.

Cereali e legumi contengono proteine di medio valore biologico; tuttavia piatti tipo pasta e fagioli, riso e lenticchie sono in grado di fornire proteine di elevato valore biologico.

DOVE SONO CONTENUTE LE PROTEINE?

Le proteine sono contenute in quasi tutti gli alimenti

PROTEINE ANIMALI

contenute negli alimenti di origine animale

Carni, Pesci, Uova, Latte e yogurt, Gelati, Salumi, Formaggi

PROTEINE VEGETALI

contenute negli alimenti di origine vegetale

Pane, Pasta e riso, Fette biscottate, grissini, crackers Farine di tutti i tipi, Patate Biscotti, dolci, cacao, Verdure di tutti i tipi, Legumi freschi e secchi, Frutta secca e conservata, Avocado, banane, Kiwi, lamponi

GRASSI O LIPIDI

I grassi servono a fornire energia (9 Kcal/g) e a trasportare le vitamine liposolubili.

Sono suddivisi in:

GRASSI VEGETALI:

Oli (oliva, arachidi, mais, girasole)

Tali grassi contengono prevalentemente acidi grassi mono e poli-insaturi che svolgono benefici effetti sui valori ematici del colesterolo.

GRASSI ANIMALI:

Lardo, strutto, burro, formaggi, uova, salumi, carni

Tali grassi contengono acidi grassi saturi che se assunti in eccesso determinano un incremento del colesterolo ematico.

CARBOIDRATI o GLUCIDI o ZUCCHERI

I carboidrati sono il "carburante" dell'organismo.

Servono a fornire energia (4 kcal/g).

I glucidi assunti in eccesso e non utilizzati subito vengono trasformati in lipidi ed accumulati nel tessuto adiposo.

Con la digestione i glucidi sono convertiti in glucosio utilizzato dal cervello, dal sistema nervoso e dai muscoli.

Sono suddivisi in due gruppi:

CARBOIDRATI SEMPLICI:

Vengono assimilati velocemente dall'organismo, forniscono subito energia ma si esauriscono velocemente.

Glucosio

zucchero presente nel sangue

Fruttosio

zucchero presente nelle frutta

Lattosio

zucchero presente nel latte

Saccarosio

comune zucchero da cucina

CARBOIDRATI COMPLESSI:

Forniscono energia lentamente e per un periodo più lungo in quanto prima di essere assorbiti devono essere trasformati in carboidrati semplici.

Amido

presente nella pasta e nel riso, nel pane, nelle patate

Glicogeno

presente nel muscolo e nel fegato come energia di riserva

FIBRE ALIMENTARI

Le fibre alimentari sono sostanze che non vengono digerite dagli enzimi gastrintestinali.

Sono suddivise in due gruppi:

FIBRE INSOLUBILI:

Sono presenti nei cereali integrali, nella frutta e nella verdura. regolano le funzioni intestinali.

FIBRE SOLUBILI:

Sono presenti nella frutta, nella verdura e nei legumi.
danno senso di sazietà, diminuiscono l'assorbimento di carboidrati, lipidi, sali minerali.

VITAMINE

Servono a regolare le funzioni biochimiche dell'organismo.
Le vitamine aiutano le proteine, i grassi ed i carboidrati a compiere le loro funzioni all'interno dell'organismo ed inoltre prevengono molte malattie.

Sono suddivise in:

Vitamine liposolubili:
si sciolgono nei grassi

A, D, E, K, F

Vitamine idrosolubili:
si sciolgono nell'acqua

C, gruppo B, PP, Biotina, Acido Folico

MINERALI

Svolgono importanti funzioni nell'organismo, sono regolatori come le vitamine, intervengono nella formazione delle ossa e dei denti, controllano la contrazione muscolare e sono utili anche per il sistema nervoso.
Vengono suddivisi in due categorie:

MACROELEMENTI:
presenti nell'organismo in quantità notevole

Calcio, Fosforo, Magnesio, Potassio, Sodio, Cloro, Zolfo.

MICROELEMENTI O MINERALI TRACCIA:
presenti nell'organismo in piccole quantità

Ferro, Iodio, Zinco, Rame, Manganese, Selenio, Cromo, Fluoro.

ACQUA

L'acqua è presente in ogni cellula del nostro corpo e partecipa a tutte le reazioni che in esso si svolgono. Gli adulti sono composti per il 60% del peso di acqua. Essa svolge funzioni di trasporto e regolazione. Viene eliminata sotto forma di sudore, lacrime, urina. È contenuta non solo nell'acqua semplice ma anche nelle bevande e negli alimenti (frutta, verdura, carne ecc.)

L'ACQUA NON HA CALORIE!

La piramide alimentare

La Piramide è
della "sana ed



il simbolo
equilibrata

alimentazione": ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.

Limitare al minimo
indispensabile
condimenti e dolci

Verdura e frutta
non devono
mai mancare

Alternare e moderare
il consumo di secondi
piatti quali carni, pesci,
uova, salumi, formaggi.

Pasta e pane devono
essere assunti
ogni giorno

È importante ricordare che:
Nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del
nostro corpo
Nessun alimento è, di per sè, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri
cibi con caratteristiche analoghe.

I gruppi alimentari

Gli alimenti sono stati suddivisi in 7 gruppi nutrizionali ognuno dei quali apporta specifici nutrienti.

È importante che almeno un alimento di ciascun gruppo sia presente nella nostra dieta quotidiana.

Gruppo 1

CARNI, PESCI, UOVA

Proteine nobili, Ferro, alcune Vitamine del gruppo B, Lipidi

Gruppo 2

LATTE E DERIVATI

Proteine nobili, Calcio, Fosforo, alcune Vitamine del gruppo B, Lipidi

Gruppo 3

CEREALI E PATATE

Carboidrati, Proteine di medio valore biologico, alcune Vitamine del gruppo B

Gruppo 4

LEGUMI

Proteine di medio valore biologico, Ferro, alcune Vitamine del gruppo B, Carboidrati, Fibra

Gruppo 5

GRASSI DA CONDIMENTO

Lipidi, Acidi grassi essenziali, Vitamine Liposolubili

Gruppo 6

ORTAGGI E FRUTTA

Vitamina A ed altre Vitamine, Minerali, Fibra, Acqua, Zucchero

Gruppo 7

ORTAGGI E FRUTTA

Vitamina C ed altre Vitamine, Minerali, Fibra, Acqua e Zucchero

Quali alimenti preferire

CARNI

Preferire le carni magre tipo pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo magro, maiale magro.

Non è vero che le carni bianche contengono meno Ferro delle carni rosse. Consumare con moderazione frattaglie (fegato, cuore ecc...) in quanto ricchi di colesterolo.

Metodi di cottura: alla griglia, in umido, tipo scaloppine, al forno.

SALUMI

Preferire prosciutto crudo o cotto magri e bresaola. Evitare: salame, coppa, mortadella ecc.

PESCI

Preferire pesci freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, nasello, dentice, orata, rombo, trota. Consumare molluschi e crostacei (cozze vongole, gamberi ecc.) con moderazione in quanto ricchi di colesterolo. Metodi di cottura: alla griglia, al forno, al vapore. Evitare i fritti.

UOVA

Preferire le uova sode o alla coque o in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti.

Evitare le uova fritte.

Non è vero che le uova fanno male al fegato.

LATTE E DERIVATI

Preferire latte parzialmente scremato e yogurt magro. Ricordare che non esistono formaggi magri. Preferire i formaggi freschi tipo ricotta di vacca o fiocchi di latte o mozzarella o scamorza fresca.

CEREALI E PATATE

Se possibile preferire cereali integrali (pane, pasta, riso...). Limitare il consumo di pasta fresca ripiena (tortellini, agnolotti, ravioli) in quanto ricca di grassi animali. Evitare il consumo di pane conservato, pane all'olio, pane al latte per il loro elevato contenuto di lipidi. Le patate non sono verdure e devono essere assunte in sostituzione del pane o della pasta.

LEGUMI

Possono essere consumati da soli oppure assieme ai cereali (es. pasta e fagioli): tale combinazione permette di assumere proteine simili a quelle della carne (contenenti cioè tutti gli aminoacidi essenziali). Essendo ricchi di fibra aiutano a regolarizzare l'intestino.

GRASSI DA CONDIMENTO

Preferire olio extravergine d'oliva o di semi di mais o di soia o di vinacciolo. Per friggere utilizzare olio extravergine d'oliva.

Evitare il consumo di burro, lardo e strutto.

ORTAGGI E FRUTTA

Variare ogni giorno i tipi di verdura e di frutta ricordando che quelli colorati in giallo-arancione e verde scuro sono ricchi di Vitamina A (albicocche, carote, zucca, spinaci, bietta) mentre sono ricchi di Vitamina C gli ortaggi tipo pomodori, cavolfiori, broccoli e la frutta di sapore acidulo (limoni, arance, kiwi, fragole..).