

CARNE

Il termine **carne** indica tutte le masse muscolari scheletriche ed i tessuti commestibili annessi di:

- **animali da macello** (es.: bovini, bufalini, ovini, caprini, suini, equini);
- **animali da cortile** (es.: polli, galline, oche, anatre, tacchini, faraone, piccioni, conigli);
- **selvaggina** (es.: quaglia, fagiano, lepre, cinghiale).



Le carni si possono distinguere in:

- **carni bianche** o *rosee*, caratterizzate da una bassa concentrazione di mioglobina e tipiche degli animali giovani (es.: vitello), degli animali da cortile e dei suini;
- **carni rosse**, caratterizzate da una buona concentrazione di mioglobina e tipiche degli animali adulti (es.: manzo, cavallo).
- **carni nere**, tipiche della selvaggina.

CLASSIFICAZIONE

La classificazione della carne tiene conto della specie animale di provenienza. Si hanno così:

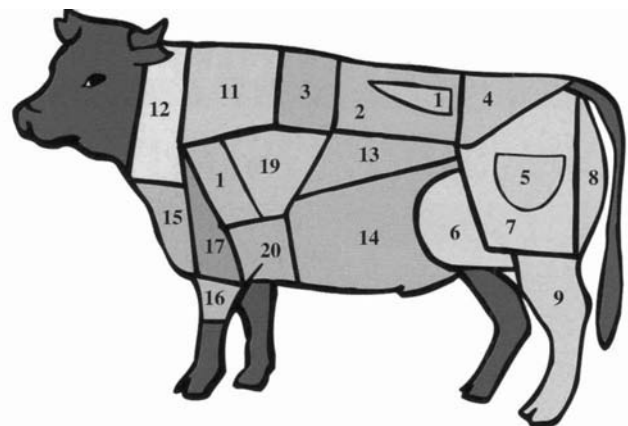
- carni bovine: vitello, vitellone, manzo, bue, vacca, toro;
- carni bufaline: annutolo, bufalo;
- carni equine: puledro, cavallo, asino, mulo;
- carni suine: lattonzolo, suino, verro, scrofa;
- carni ovine: abbacchio, agnello, agnellone, castrato, pecora, montone;
- carni caprine: capretto, capra, becco.

Il valore gastronomico e commerciale della carne dipende dai tagli che possono essere:

- di 1^a categoria, quelli provenienti dai quarti posteriori dell'animale;
- di 2^a categoria, quelli provenienti dalla parte anteriore dell'animale;
- di 3^a categoria, quelli della testa, del collo e della parte inferiore degli arti.

Le carni alternative sono costituite da carni di suino magro, pollame, tacchino e coniglio. Vengono definite alternative in quanto possono sostituire egregiamente le carni bovine, sia dal punto di vista della qualità nutrizionale che per il relativo vantaggio economico.

Le frattaglie indicano generalmente gli organi interni dell'animale macellato e comprendono: fegato, reni, cuore, milza, polmone, lingua, cervello, animelle (ghiandole salivari, timo, pancreas), trippa (stomaco e parte superiore dell'intestino).



Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Bovino adulto filetto	72,7	20,5	5,0	0	127	0	60
Pollo intero	69,5	19,0	10,6	0	171	0	93

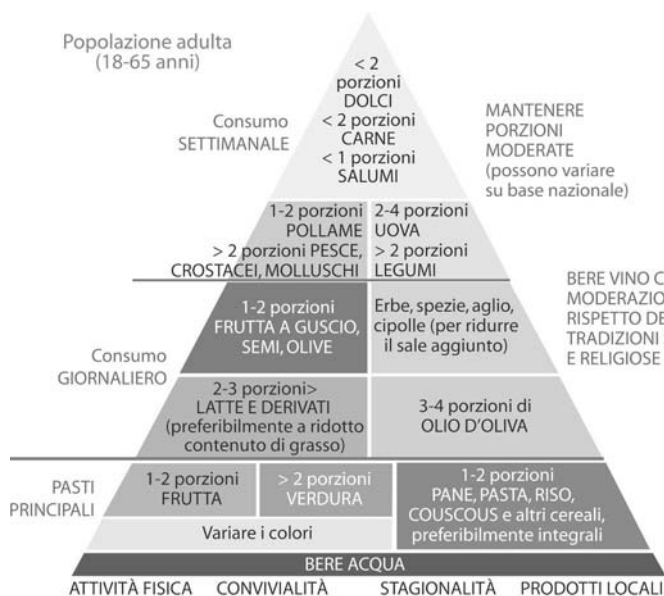
VALORE NUTRITIVO

La carne apporta proteine (in media da 15 a 20%) che sono ad alto valore biologico in quanto ricche di amminoacidi essenziali (A.A.E.). Contiene, inoltre, dal 60 al 75% di acqua, una quantità trascurabile di glucidi (0,5-1% di glicogeno) e lipidi che possono variare anche in modo considerevole in base all'età, la specie, lo stato d'ingrassamento dell'animale ed il taglio muscolare interessato.

La carne apporta sali minerali come fosforo, sodio, potassio, ferro e vitamine che sono in prevalenza del gruppo B (B₁, B₂, PP, B₁₂). Il ferro, in particolare, è presente nei muscoli legato alla mioglobina e risulta per tale motivo più facilmente assimilabile di quello di origine vegetale.

In genere la digeribilità della carne diminuisce con l'aumento dei lipidi presenti (ricchi di acidi grassi saturi), i quali sono a loro volta responsabili del maggiore apporto calorico. I grassi possono essere viscerali (es. attorno al rene), di copertura (es. lardo dei suini) o di infiltrazione; in quest'ultimo caso costituiscono i "grassi invisibili" della carne. Colesterolo e trigliceridi si trovano in quantità variabili e sono particolarmente presenti nei cosiddetti "grassi visibili".

La carne va consumata con prudenza nella dieta di gottosi, artritici e nefritici per la presenza di purine (sostanze azotate non proteiche) che danno luogo, tra i prodotti di eliminazione, ad acido urico.



Attività:

- **individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;**
- **indica il tuo consumo settimanale di carne e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.**



PESCI

I **pesci** sono vertebrati acquatici che respirano esclusivamente per mezzo delle branchie, attraverso le quali passa l'acqua che entra dalla bocca e fuoriesce da una o più aperture branchiali. Quasi tutti hanno un corpo affusolato nel quale si può riconoscere la testa, il tronco e la coda. Il movimento, l'equilibrio, la precisione della direzione sono dovuti alle masse muscolari e alle pinne che possono essere pari (pettorali e ventrali), oppure impari (dorsale, anale, caudale). La lucentezza delle squame è dovuta ad una sostanza detta *ganoina*. Lo scheletro può essere osseo come nella maggior parte dei pesci (ordine dei *Teleostei*), oppure cartilagineo come negli squali e nelle razze (ordine dei *Selacei*).



CLASSIFICAZIONE

Sulla base del loro contenuto lipidico, si possono distinguere in: *pesci magrissimi*, *magri*, *semigrassi* e *grassi*.



PESCI	GRASSO	SPECIE <i>(alcuni esempi)</i>
<i>Magrissimi</i>	meno dell'1%	merluzzo, luccio, razza, tinca.
<i>Magri</i>	1 - 3%	sogliola, spigola, trota, palombo, rombo.
<i>Semigrassi</i>	3 -10%	dentic, tonno, triglia, carpa, sardina.
<i>Grassi</i>	più del 10%	anguilla, sgombro.

L'idoneità al consumo di pesce è condizionata dal suo stato di integrità, identificata nella sua *freschezza*. Il *pesce fresco* è quello appena catturato e sottoposto a limitate manipolazioni. Data però la notevole variabilità, talvolta riscontrabile da pesce a pesce, è necessario osservare non uno solo, ma più caratteri distintivi, prima di pronunciarsi sullo stato di freschezza. Secondo l'attuale regolamento dell'U.E., la freschezza dei pesci (categorie *extra*, *A*, *B*, *C*) si determina valutando attentamente l'aspetto della pelle, occhi, branchie, colore lungo la colonna vertebrale, organi interni, carne e odore complessivo.



Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Merluzzo	81,5	67,0	0,3	0	71	0	50
Tonno	61,5	21,5	8,1	0,1	159	0	70
Trota	80,5	14,7	3,0	0	86	0	55

VALORE NUTRITIVO

Il valore nutritivo del pesce è elevato per il buon apporto di proteine (16-20%) ad alto valore biologico. La minore o maggiore digeribilità di un pesce dipende prevalentemente dalla quantità di grasso presente. Più aumenta la quantità di lipidi più diminuisce la digeribilità. In ogni caso la carne di pesce risulta più digeribile di quella degli animali terrestri, perché possiede strutture proteiche semplici. I lipidi (da 0,5% a più del 10%) sono ricchi di acidi grassi insaturi (importante l'apporto di fosfolipidi), pertanto il consumo di pesce favorisce la prevenzione dietetica delle malattie cardiovascolari. La quota glucidica è trascurabile, mentre rispetto alla carne bovina, la carne di pesce è più ricca di calcio, iodio, fosforo, vitamine A, D, PP, ma contiene meno ferro.



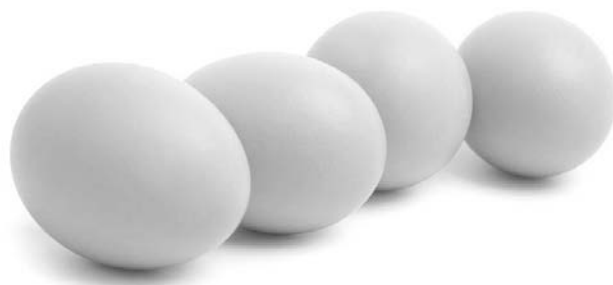
Attività:

- **individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;**
- **indica il tuo consumo settimanale di pesce e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.**



UOVA

Le **uova**, senza alcuna specificazione, si riferiscono a quelle di gallina. Negli altri casi, deve essere indicato il nome del volatile da cui provengono (es.: uova di anitra, uova di oca, uova di tacchina, uova di struzzo, ecc.). L'uovo si può consumare direttamente, ma più spesso rientra nella composizione di cibi elaborati (dall'antipasto al dolce).



L'uovo si può considerare strutturalmente come una grande cellula, formata da tre parti distinte:

- 1) **Guscio**, circa il 10% in peso dell'uovo intero. È formato prevalentemente da *carbonato di calcio* (CaCO_3).
- 2) **Albumine**, circa il 60% in peso dell'uovo intero. È una soluzione colloidale acquosa che contiene diverse proteine ad alto valore biologico. Da ricordare anche la proteina *lisozima* (detta *euglobulina G₁*) e l'*avidina*. Quest'ultima si lega alla vitamina H (biotina) e la rende inattiva. L'avidina si denatura con il calore e perde la sua azione antinutrientale.
- 3) **Tuorlo**, circa il 30% in peso dell'uovo intero. È costituito prevalentemente da lipidi sotto forma di *trigliceridi*, *fosfolipidi* e altri lipidi complessi. Il tuorlo è ricco di *colesterolo* (circa 250 mg in un uovo di peso medio) e contiene inoltre vitamine e ferro.

CLASSIFICAZIONE

Le uova possono essere classificate in **categoria A** oppure **categoria B**.

- **Categoria A** o **uova fresche** in cui rientrano le **EXTRA**

Per rientrare in **categoria A** l'uovo deve presentare:

a) guscio normale ed intatto, b) camera d'aria con altezza non superiore a 6 mm (4 mm per le "extra"). Le uova di categoria A non possono essere lavate, non devono essere refrigerate sotto i 5 °C né tantomeno subire trattamenti di conservazione. La dicitura "**extra**" sulle confezioni può essere usata solo per le uova di categoria A, *commercializzate entro il settimo giorno successivo alla data dell'imballaggio o il nono giorno successivo alla deposizione*.

Le uova di categoria A sono poi classificate per categorie di peso:

XL	Grandissime	73 g e più
L	Grandi	di 63 g e più ma < a 73 g
M	Medie	di 53 g e più ma < a 63 g
S	Piccole	meno di 53 g

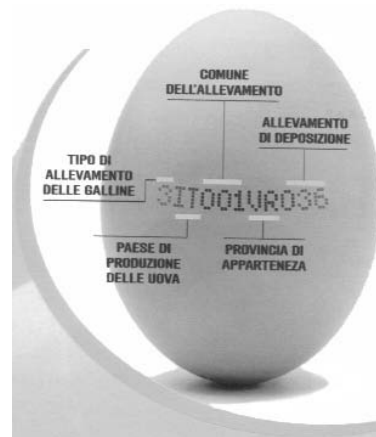
Tutte le uova che non hanno i requisiti previsti per la categoria A rientrano in **categoria B**.

- **Categoria B** o uova di seconda qualità o declassate destinate alle imprese dell'industria alimentare e non alimentare.

Tipo di allevamento

In base al sistema di allevamento le uova si distinguono in etichetta:

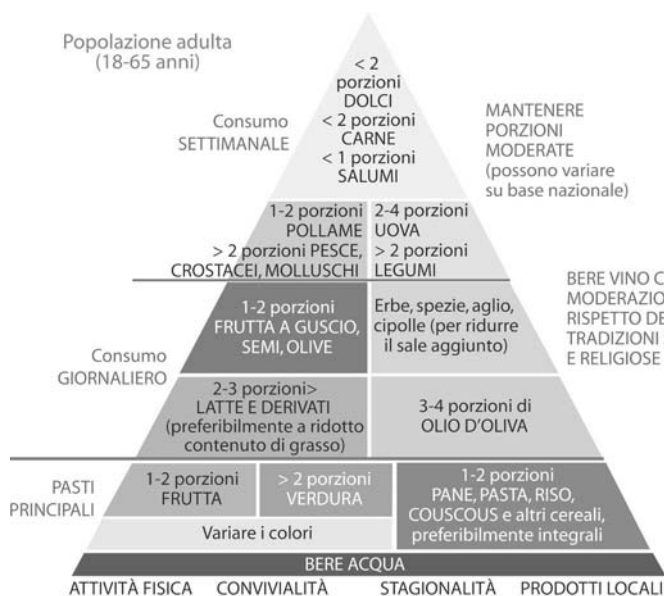
0 = biologico; 1 = all'aperto; 2 = a terra; 3 = in gabbia.



Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Uova	77,1	12,4	8,7	Tr.	128	0	371

VALORE NUTRITIVO

Il valore nutritivo dell'uovo è in relazione al suo buon contenuto di proteine (tuorlo e albume) e lipidi (tuorlo). Le proteine sono quelle a più elevato *valore biologico* perché contengono tutti gli amminoacidi essenziali in rapporto fra loro ottimale (V.B. = 93,7). Anche l'*utilizzazione proteica netta* che consiste nel rapporto tra azoto trattenuto e azoto ingerito, è molto elevata. I sali minerali apportati dall'uovo sono il calcio, lo zolfo, il potassio e soprattutto il fosforo ed il ferro che si trovano combinati con le lipoproteine del tuorlo. Il tuorlo è ricco di vitamine A, B₂, B₆, B₁₂, D, PP e *colina*, che è un fattore vitamino-simile capace di prevenire e curare la *steatosi* (depositi di grassi nel fegato). L'apporto di *colesterolo*, anche se significativo, non pregiudica i benefici di un corretto consumo di uova per le persone sane. È bene considerare che le *lecitine* dell'uovo, agiscono fra l'altro, come fattore *ipocolesterolemizzante*. La digeribilità della uova dipende dal tipo di cottura effettuata. Per evitare l'azione antivitaminica dell'*avidina* (antivitamina H) è bene consumare l'uovo alla *coque* anziché crudo.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di uova e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



LATTE

Con il termine generico **latte** si intende sempre quello vaccino, mentre per gli altri tipi, si deve specificare la specie dell'animale produttore (es.: latte di capra, latte di bufala, ecc.).

Dal punto di vista biologico, è il prodotto secreto dalle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi.

Il latte si presenta come un liquido di colore bianco-opaco e di sapore gradevole. La sua **composizione** chimica media è:

– acqua	87-90%;
– proteine (caseina, lattoalbumina, lattoglobulina)	3,1-3,5%;
– lipidi	3,3-6,1%;
– glucidi (lattosio)	4,7-4,9%;
– sali minerali (Ca, P, K)	0,75%;
– vitamine (A, D e gruppo B)	tracce



Il latte che si trova in commercio presenta varie denominazioni, tra cui ricordiamo:

- **latte intero**, con contenuto in grassi non inferiore al 3,2%;
- **latte parzialmente scremato**, con contenuto in grassi tra l'1,5 e l'1,8%;
- **latte scremato** (*o magro*), con contenuto in grassi non superiore allo 0,5%;
- **latte omogeneizzato**, così definito in quanto i globuli di grasso vengono dispersi per trattamento meccanico in particelle più piccole. In questo modo il grasso rimane disperso uniformemente nel latte senza separazione della panna in superficie.



Il **latte crudo** è il latte appena munto che non ha subito alcun trattamento termico di tipo conservativo.

In base al trattamento termico subito il latte si distingue in:

Latte pastorizzato, sottoposto al trattamento della pastorizzazione (es.: H.T.S.T. a 75-80 °C per 15 sec. circa). Questo latte si commercializza come:

- **latte pastorizzato**. Presenta caratteristiche di fosfatasi alcalina negativa e sieroproteine solubili > 11% delle proteine totali.
- **latte fresco pastorizzato**. Presenta caratteristiche di fosfatasi alcalina negativa, sieroproteine solubili > 14% delle proteine totali e perossidasi positiva.
- **latte fresco pastorizzato di alta qualità**. È sempre un latte intero con caratteristiche di fosfatasi alcalina negativa, sieroproteine solubili > 15,5% delle proteine totali e perossidasi positiva.
- Il **latte microfiltrato** è un latte pastorizzato sottoposto al processo della microfiltrazione che consente una conservazione di circa 10 giorni.

Il **Latte U.H.T.** (*Ultra High Temperature*) viene sottoposto al trattamento di circa 140-150 °C per alcuni secondi. Questo latte presenta un termine di conservazione di circa 90 giorni dal confezionamento.

Il **Latte sterilizzato** viene sottoposto al trattamento della sterilizzazione (riscaldamento a 120 °C per almeno 10-12 minuti). Questo latte presenta un termine di conservazione di circa 180 giorni dal confezionamento.

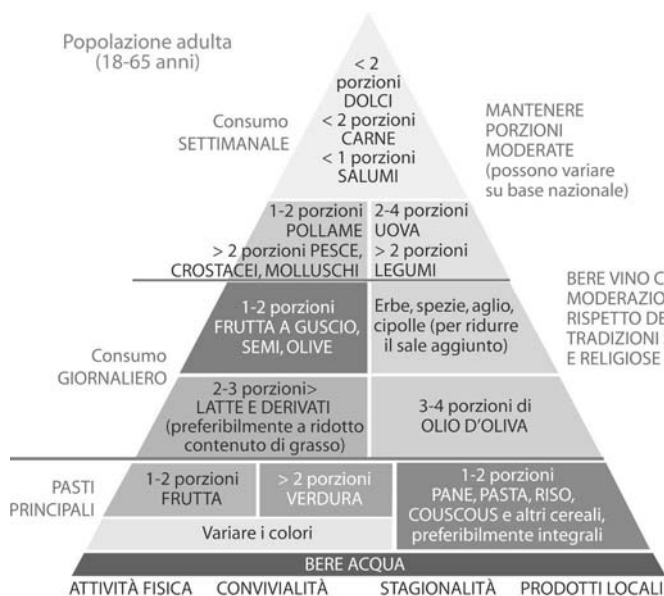


Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Latte di vacca intero pastorizzato	87,0	3,3	3,6	4,9	64	0	11

VALORE NUTRITIVO

Il latte fornisce proteine ad alto valore biologico, grassi di facile digeribilità ed assorbimento, glucidi rappresentati dal lattosio, sali minerali importanti come calcio, fosforo e vitamine liposolubili (A, D) e idrosolubili del gruppo B. Grazie ai suoi costituenti, il consumo di latte è particolarmente indicato nella dieta durante il periodo dell'accrescimento. Per l'adulto meglio preferire il latte parzialmente scremato.

Il latte si può considerare un alimento completo per il lattante fino al 5°-6° mese di vita, mentre dallo svezzamento in poi non è più tale, a causa della sua carenza in ferro ed alla scarsa disponibilità glucidica per coprire il fabbisogno nutritivo. Se tale carenza glucidica viene integrata con la somministrazione di pane, biscotti o fiocchi di cereali, si ottiene un alimento equilibrato per la complementarietà nutritiva dei vari componenti. In alcuni soggetti si può riscontrare un'intolleranza al latte dovuta a mancanza o carenza di *lattasi* che è l'enzima preposto alla digestione del lattosio. L'assenza congenita di tale enzima è piuttosto rara e si può porvi rimedio con la somministrazione di *latte delattosato* in cui il lattosio è stato scisso in glucosio e galattosio (*latte H.D.*). Frequenti sono invece i casi di carenza di *lattasi* dovuta a scarsa abitudine al consumo latte.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di latte e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



FORMAGGI

Il formaggio è il prodotto ricavato dalla **coagulazione della caseina** presente nel latte (cagliata). È frutto di una delle più **antiche tecnologie alimentari** che permette la conservazione di un prodotto altamente deperibile come il latte.

Una serie di pratiche a cui viene sottoposto (es.: salatura e stagionatura) rende il prodotto **stabile** nel tempo.

Le principali fasi che comportano la produzione dei formaggi sono:

- 1) *coagulazione del latte*, formazione del coagulo per precipitazione della *caseina* dopo aggiunta di un acido organico (es.: ac. acetico, ac. citrico) o di caglio (presame);
- 2) *rottura della cagliata*;
- 3) *eventuale cottura della cagliata*;
- 4) *sgocciolamento*;
- 5) *pressatura e formatura*;
- 6) *salatura*;
- 7) *maturazione*.



CLASSIFICAZIONE

In base a varie caratteristiche si distinguono in:

Origine

- Vaccini
- Pecorini
- Caprini
- Bufalini

Consistenza della pasta

- Pasta molle (dal 40% al 70% di acqua)
- Pasta dura (meno del 40% di acqua)

Tenore in grassi

- “Magri” (meno del 20%)
- “Leggeri” (tra il 20% ed il 35%)

Non è riportata alcuna indicazione per i formaggi generici con tenori superiori al 35%.

Tempo di maturazione

- Freschissimi (48 - 72 ore)
- Freschi (15 giorni)
- Semistagionati (da 40 giorni a 6 mesi)
- Stagionati (da 6 mesi ad un anno)
- Molto stagionati (oltre un anno)

Cottura della cagliata

- Formaggi crudi (temperatura ambiente)
- Formaggi semicotti (temperatura compresa tra 38 e 40 °C)
- Formaggi cotti (temperatura compresa tra 58 e 60 °C)

Tecnologie particolari

- A pasta filata (cagliata modellata in acqua bollente)
- Fusi (formaggi di diverse qualità fusi insieme a prodotti lattieri, sali, spezie ed aromi).

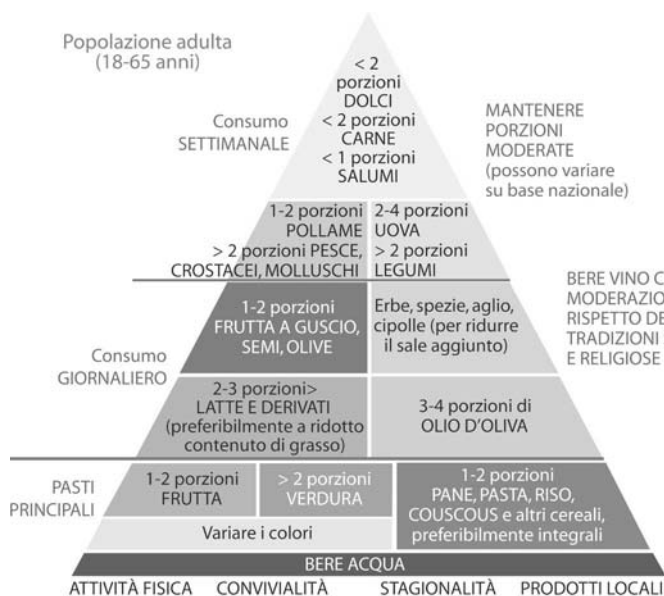


Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Crescenza	58,3	16,1	23,3	1,9	281	0	53
Grana	31,5	33,9	28,5	3,7	406	0	109

VALORE NUTRITIVO

Il valore nutritivo dei formaggi è caratterizzato da proteine ricche di amminoacidi essenziali, da una ricchezza di grassi (di tipo saturo) che ne aumenta il loro valore calorico, da un buon apporto nutrizionale di calcio (Ca), fosforo (P), vitamine del gruppo B, vitamina A e vitamina D. Non si possono considerare alimenti completi per l'assenza di glucidi, ferro e vitamine idrosolubili. È da ricordare che quasi tutti i formaggi apportano un elevato contenuto di sodio (Na). I formaggi sono adatti per integrare una dieta a scarso contenuto di proteine animali e calcio (es.: dieta vegetariana). L'associazione con i derivati dei cereali ed in particolare con il pane e la pasta, rappresenta una buona combinazione nutrizionale.

Dato il notevole apporto calorico e la presenza di grassi saturi, i formaggi vanno limitati nei casi di obesità, sovrappeso, ipertrigliceridemia e ipercolesterolemia.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di formaggi e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



YOGURT

Lo **yogurt** è ottenuto dalla fermentazione del latte per azione di due bacilli lattici, lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus bulgaricus*.

La formazione di acido lattico provoca a sua volta una parziale denaturazione delle proteine che migliora la digeribilità del prodotto.

Allo scopo di rendere ancora più salutare il prodotto si possono in-

nescare alla miscela base altri microrganismi come *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium bifidus*.

La tecnologia di produzione consiste nella utilizzazione di latte (sottoposto a controlli igienici rigorosi) che va filtrato, omogeneizzato e pastorizzato per evitare l'interazione negativa di altri fermenti lattici. Viene quindi portato alla temperatura di circa 42-45 °C.

A questo punto si inoculano le colture di batteri selezionati costituiti da *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* (il cosiddetto starter) e si procede secondo due metodi di lavorazione per l'ottenimento di:

- **yogurt a coagulo intero**, in cui la fermentazione avviene direttamente nei vasetti destinati alla vendita (es.: alcuni yogurt francesi);
- **yogurt omogeneo**, in cui la fermentazione avviene in appositi grandi recipienti, segue l'omogeneizzazione e il confezionamento in vasetti (es.: la maggior parte degli yogurt commerciali).

L'intera operazione di fermentazione avviene nel giro di qualche ora, dopodiché lo yogurt si conserva alla temperatura di refrigerazione a 4-5 °C. Tutti gli yogurt commerciali riportano la data di scadenza, indicata con la dizione "da consumarsi entro ...".



CLASSIFICAZIONE

Tra le varie tipologie di yogurt commerciali ricordiamo le seguenti distinzioni:

- **yogurt alla frutta** che viene prodotto con preparati a base di frutta ed eventualmente zuccherato. A volte può contenere latte in polvere ed addensanti che gli conferiscono la caratteristica consistenza cremosa. Spesso si aggiungono aromi (allo scopo di esaltarne le caratteristiche organolettiche) ed eventuali conservanti, come il sorbato di potassio, presente normalmente nella frutta.

- **yogurt da bere**, data la sua caratteristica di essere fluido e normalmente associato come alimento probiotico per alcune sue tipicità nutrizionali (fibra, anticolsterolo, ecc.)

Non si possono confondere con gli yogurt i **dessert commerciali**. I dessert non apportano fermenti lattici vivi in quanto i microrganismi sono stabilizzati termicamente, contengono inoltre zucchero, aromi (per esaltarne le caratteristiche organolettiche) ed eventuali conservanti.



Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Yogurt di latte intero	87,0	3,8	3,9	4,3	66	0	11
Yogurt di latte parzialmente scremato	89,0	3,4	1,7	3,8	43	0	8

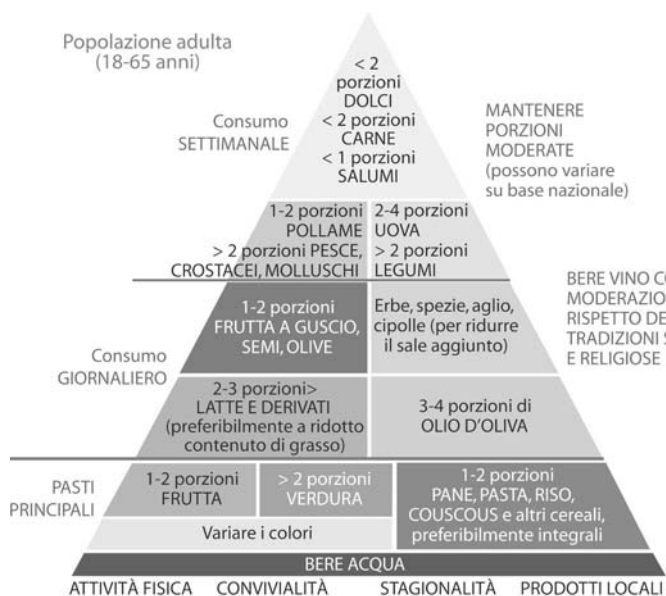
VALORE NUTRITIVO

Lo yogurt è un alimento altamente nutritivo e di facile digestione. La sua acidità favorisce la “predigestione” delle proteine e l’attività dell’enzima lattasi che scinde completamente il lattosio (substrato di fermentazione dello yogurt). Apporta sali minerali tipici del latte come il calcio e fosforo e vitamine A, D e del gruppo B (specialmente B₂ e B₁₂).

I fermenti lattici vivi possono attraversare indenni la barriera gastrica e condizionare positivamente la flora batterica intestinale nel senso di inibire lo sviluppo di processi putrefattivi. Chi ha bisogno di calcio, ma non tollera il latte per la presenza di lattosio, generalmente tollera lo yogurt.

Secondo alcuni studiosi l’equilibrio dei batteri intestinali proteggerebbe dal tumore al colon. Lo yogurt, in ogni caso, aiuta a ripristinare la flora batterica che viene distrutta dopo una cura con antibiotici.

I microrganismi “probiotici” del tipo *Bifidobacterium bifidus* o *Lactobacillus acidophilus* sono particolarmente antagonisti verso i microrganismi patogeni e svolgono una funzione protettiva nei confronti dei dismicrobismi intestinali, inoltre sono in grado di attraversare indenne la barriera gastrica ed essere quindi particolarmente efficaci nell’intestino.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di yogurt e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



PANE

Il **pane** è il prodotto ottenuto dalla cottura di un impasto convenientemente lievitato, preparato con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune. Ha un posto fondamentale nella tradizione occidentale come componente primaria dell'alimentazione, al punto che il termine stesso può diventare sinonimo di cibo o di nutrimento, non necessariamente fisico.



FASI DI PRODUZIONE

Il processo della panificazione consiste nelle seguenti fasi:

- **Impastamento:** si effettua industrialmente con macchine impastatrici fino ad ottenere una miscela omogenea di acqua, farina, acqua, lievito ed eventualmente sale.
- **Lievitazione:** è dovuta all'azione del lievito che può essere "di birra" (*Saccharomyces cerevisiae*) o a "pasta acida". La lievitazione avviene alla temperatura ambiente di 25-40°C e consiste nella idrolisi dell'amido e successiva trasformazione del glucosio formatosi, in alcol etilico e anidride carbonica.
- **Foggiatura o pezzatura:** consiste nel tagliare l'impasto e dare forma al pane desiderato (es.: rosetta, banana, pugliese, ecc.).
- **Cottura:** avviene in forni elettrici o riscaldati con bruciatori esterni (più raramente in forni a legna), alle temperature di 230-270 °C per un periodo che varia da 15 a 60 minuti, dipendentemente dal tipo di impasto e pezzatura.

Il pane commercializzato con ingredienti diversi da quelli sopra indicati viene venduto come "pane speciale" (es.: pane all'olio, con uva passita, olive, fichi, sesamo, ecc.).

La presenza di sfarinati diversi, deve essere evidenziata nel nome (es.: pane di segale, pane di soia, ecc.).

CLASSIFICAZIONE

In Italia esistono circa 250 tipi di pane lievitato. I pani del Nord usano di farina di grano tenero molto ricca di amidi e poco glutine che dà una crosta sottile, molta mollica con alveoli piccoli. Hanno sapore delicato.

I pani del Sud usano semola di grano dura che dà una crosta spessa molto croccante, scarsa mollica e alveoli molto grossi. Hanno sapore molto accentuato. La peculiarità dei pani regionali è data dalla lievitazione innescata dalla flora batterica locale o lieviti autoctoni e dal tipo di farine usate.

Il pane non lievitato potremo definirlo protopane o pane arcaico. Lo si trova simile in tutto il mondo: le tortillas in Messico, il Roti e il Chapati in India, la Pita in Grecia, il Quarka nel Magreb, la Piadina e i panigacci in Italia, il Azimo e il Challa in Palestina. Un semplice impasto di acqua e farina spianato a focaccia e cotto su una pietra rovente. In diverse epoche, ma soprattutto nel Medioevo una focaccia di pane sostituiva il piatto.

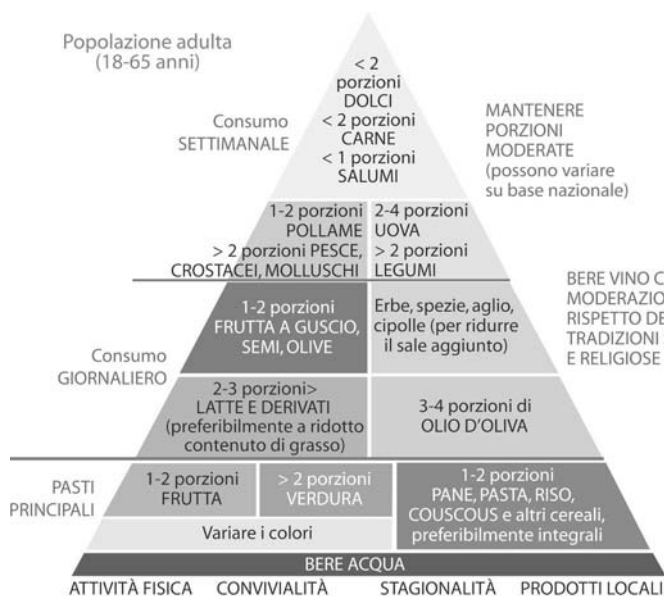
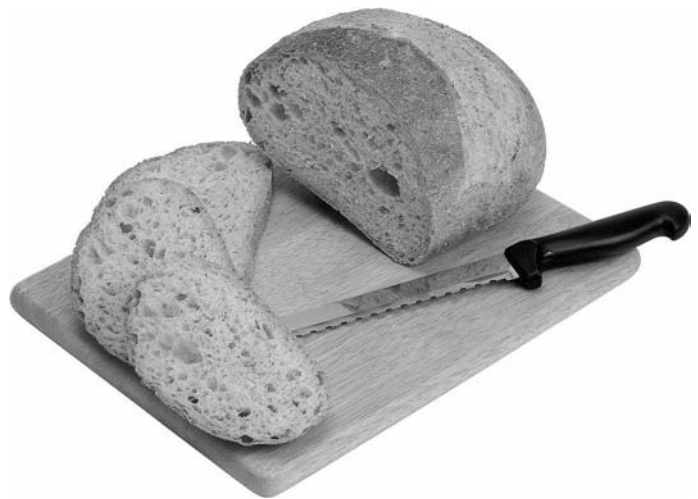


Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Pane tipo 0	31,0	8,1	0,5	63,5	275	3,8	0
Pane tipo integrale	36,6	7,5	1,3	48,5	224	6,5	0

VALORE NUTRITIVO

Il pane è un alimento altamente energetico per l'elevato apporto di amido. Interessante è anche l'apporto di proteine (glutine) che però sono di medio-basso valore biologico. Il contenuto di fibra, sali minerali e vitamine aumenta passando dalle farine più raffinate a quelle integrali.

Il pane è un prodotto di facile digeribilità (da preferire ai prodotti sostitutivi come grissini, crackers, ecc..) che si associa adeguatamente con altri alimenti (latte, formaggi, carne, ecc.) e di cui costituisce il companatico.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di pane e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



PASTA

La **pasta alimentare** è un prodotto che si ottiene dalla lavorazione della semola e dei semolati di frumento di grano duro. La parola “pasta” deriva probabilmente da un termine greco che significa “farina mista a liquido”. Sicuramente era utilizzata al tempo degli antichi romani, anche se qualcuno la farebbe risalire alla civiltà cinese (introdotta poi nel medioevo da Marco Polo al suo rientro a Venezia). Oggi la pasta rappresenta una caratteristica produzione italiana, ormai nota in tutto il mondo, giustificata dall’esperienza di eccellenti “maestri pastai” e dal suo utilizzo tradizionale nelle ricette regionali: trenette al pesto, spaghetti all’amatriciana, orecchiette alla pugliese, ecc.



FASI DI PRODUZIONE

La produzione della pasta secca si articola in:

- **impastamento** (semola + acqua)
- **gramolatura**
- **trafilatura** (conferisce la forma alla pasta)
- **essiccamento** (si divide in più fasi ed è un processo importante e delicato per tipologia di pasta)
- **confezionamento.**

CLASSIFICAZIONE

Le paste alimentari si suddividono in:

- **paste secche:** più comuni e meno costose, prodotte con sfarinati di grano duro (devono avere un’umidità massima del 12,50%);
- **paste fresche:** prodotte con farina di grano tenero (l’umidità residua può arrivare al 30%);
- **paste speciali:** sono paste che contengono ingredienti vari (es.: spinaci, formaggio, carne, funghi, uova, ecc.). Le *paste all’uovo*, in particolare, devono contenere almeno 4 uova per kg di semola (non meno di 200 g di uova per kg di semola).
- **paste dietetiche:** sono paste che presentano particolari proprietà dietetiche, la cui produzione è autorizzata dal Ministero della Salute. Queste paste si suddividono in: iperproteiche, aproteiche, aglutinate, iposodiche.



La pasta alimentare è una buona fonte di nutrienti energetici (amido) ed in parte anche plastici (glutine). L’aggiunta di condimenti alla pasta (es.: formaggi, carne, oli, burro, ecc.) incide notevolmente sull’apporto complessivo di nutrienti e calorie. Dal punto di vista proteico, una buona combinazione è il consumo di *pasta + legumi*, ottimo “piatto unico” valorizzato nella *dieta mediterranea*.



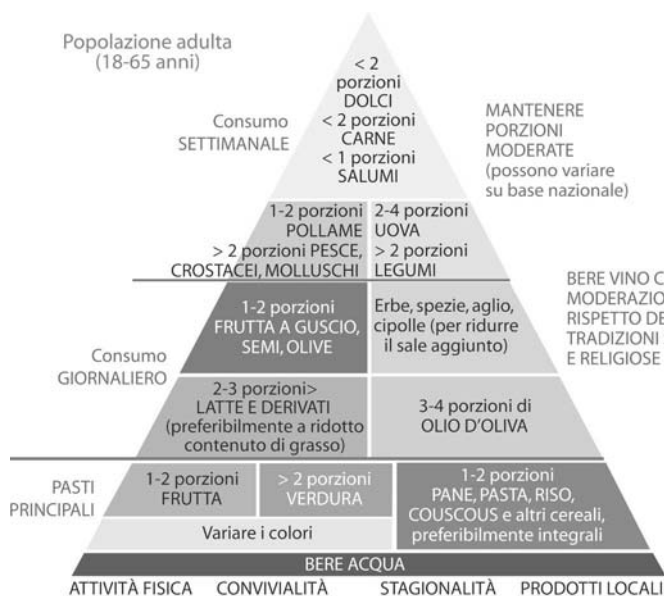
Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Pasta di semola	10,8	10,9	1,4	79,1	353	2,7	0
Pasta all'uovo	12,5	13,0	2,4	77,9	366	3,2	94

VALORE NUTRITIVO

L'apporto nutritivo della pasta si può sintetizzare nei seguenti punti:

- alto valore energetico, data l'elevata presenza di amido;
- valido contenuto di proteine vegetali;
- facile digeribilità e buon apporto di fibra, soprattutto per la pasta integrale;
- basso contenuto in grassi e vitamine;
- buon apporto di potassio, tra i sali minerali;
- limitato contenuto di amminoacidi essenziali (lisina).

I condimenti aggiunti integrano le carenze del piatto di pasta base: l'aggiunta di condimenti (quali olio, burro, ecc.), copre la carenza di grassi; quella di formaggio porta gli amminoacidi essenziali ed il calcio carenti nella farina; il pomodoro o le verdure della salsa portano vitamine, specialmente se aggiunti crudi o appena sbollentati; ideale è l'abbinamento con le leguminose (pasta e ceci, pasta e fagioli, ecc.) in quanto queste apportano proprio gli amminoacidi essenziali e le vitamine mancanti nel frumento.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di pasta e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



RISO

Il **riso** (*Oryza sativa*) è un cereale originario delle regioni asiatiche e viene coltivato in modo intensivo in alcune regioni dell'Italia del Nord. Secondo solo al frumento per consumo nell'alimentazione mondiale, il riso rappresenta l'*alimento base* nella dieta di molte popolazioni.



FASI DI PRODUZIONE

Dalla raccolta si ottiene il *risone* (o riso vestito) che viene sottoposto a varie fasi di lavorazione:

- **sbramatura:** serve ad eliminare dal riso, detto a questo punto ancora risone, le glumelle, cioè le leggere lamelle vegetali che avvolgono ogni singolo chicco e lo trattengono sulla spiga;
- **sbiancatura o pulitura:** in cui viene tolta dal riso per sfregamento la pellicola interna che ancora lo riveste e i suoi strati periferici, oltre il germe ed i frammenti derivanti dalla spuntatura;
- **spazzolatura:** si eliminano le farine degli strati superficiali;
- **lucidatura:** in apparecchi ad elica; con l'aggiunta di piccole quantità di olio di lino dà il riso camolino.
- **brillatura:** il riso viene trattato con talco o vasellina.

Riso parboiled

Si ottiene trattando al vapore il risone, prima della sbiancatura, e questo determina:

- la tras migrazione delle sostanze contenute negli strati esterni del chicco e del germe verso l'interno, conferendo al riso un colore giallo-ambra ed un incremento notevole di vitamine B₁ e PP;
- la gelificazione dell'amido più esterno che riduce il passaggio delle sostanze nutritive nell'acqua di cottura e la consistenza del riso in grani interi, ben staccati e poco collosi.

CLASSIFICAZIONE

Le varietà di riso commerciali sono raggruppate in quattro grandi categorie:

- **comune od originario;**
- **semifino;**
- **fino;**
- **superfino.**

 COMUNI	 SEMIFINI	 FINI	 SUPERFINI
<i>chicchi piccoli e tondi</i>	<i>chicchi tondi di media grandezza o semi lunghi</i>	<i>chicchi affusolati e semi affusolati</i>	<i>chicchi grossi lunghi e molto lunghi</i>
COTTURA 12/13 MINUTI	COTTURA 13/15 MINUTI	COTTURA 14/16 MINUTI	COTTURA 16/18 MINUTI



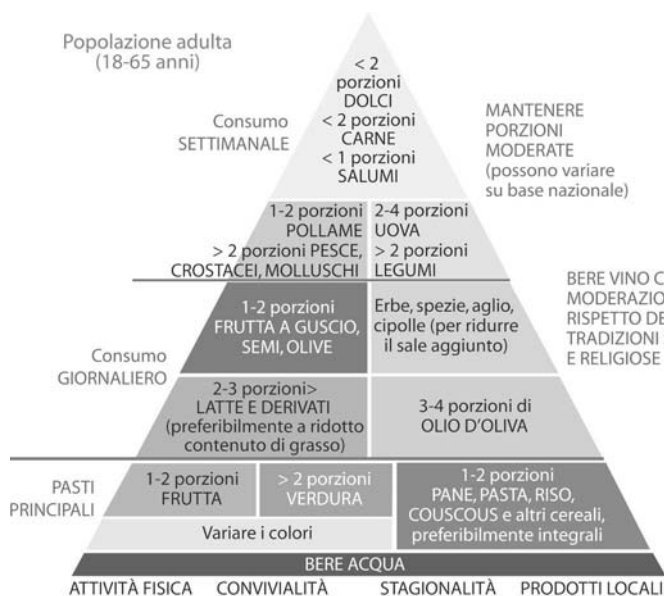
Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Riso brillato	12,0	6,7	0,4	80,4	332	1,0	0
Riso integrale	12,0	7,5	1,9	77,4	337	1,9	0

VALORE NUTRITIVO

L'apporto nutritivo del riso si può sintetizzare nei seguenti punti:

- alto valore energetico, data l'elevata presenza di amido;
- discreto contenuto in proteine vegetali che si può integrare con i condimenti (es. legumi e grana);
- facile digeribilità e buon apporto di fibra, sali minerali e vitamine per il riso integrale;

Come per gli altri cereali i condimenti aggiunti integrano le carenze del piatto di riso base: l'aggiunta di condimenti (es. burro), copre la carenza di grassi; quella di formaggio porta gli amminoacidi essenziali ed il calcio, buono l'abbinamento proteico con i legumi (es. "risi e bisi"). Le vitamine del gruppo B, la fibra e i sali minerali, si riducono notevolmente con la lavorazione (raffinazione) del risone, pertanto il riso brillato è meno nutritivo del riso sbramato o sbiancato.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di riso e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



LEGUMI



I legumi appartengono alla famiglia delle *Leguminosae*, di cui solo alcune specie vengono coltivate a scopo alimentare. Le più comuni sono il fagiolo, la fava, il pisello, il cece, la lenticchia, la soia e l'arachide. La parte edibile dei legumi è il seme, contenuto all'interno del frutto che, giunto a maturità, si apre in due valve. Grazie alla simbiosi con un batterio azoto-fissatore (il *Rhizobium*), le leguminose sono usate nella rotazione delle colture in quanto in grado di fertilizzare il terreno.

I legumi hanno un indice di sazietà medio-basso a causa dell'elevata densità calorica e dal rapporto peso/volume piuttosto elevato. Assunti insieme ad altre verdure, tuttavia, il potere saziante aumenta notevolmente. Spesso si parla dell'accoppiata cereali legumi come scelta nutrizionalmente corretta. Se è vero che le proteine dei cereali si sposano alla perfezione con quelle dei legumi, è altrettanto vero che unendo due cibi con indice di sazietà basso si ottengono piatti poco sazianti. Invece, accoppiando i legumi al *seitan*, costituito solamente dalla parte proteica del frumento, si possono confezionare piatti molto sazianti e con la giusta quantità di proteine.

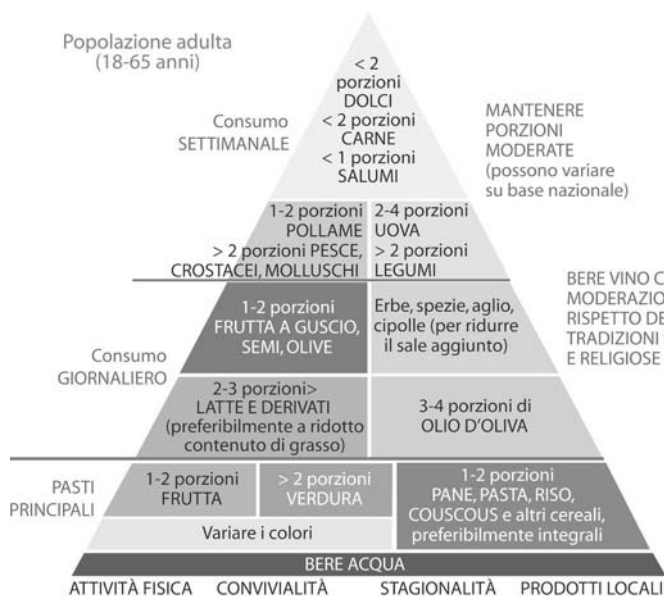
La produzione di gas intestinali, detta flatulenza, è dovuta alla presenza di oligosaccaridi non attaccati dagli enzimi digestivi che vengono fermentati dalla flora batterica dell'intestino formando idrogeno, metano e anidride carbonica. Questo fenomeno non ha alcun significato patologico, ma è sicuramente fastidioso, tende a svanire con l'assunzione regolare di legumi. Le arachidi, le fave e la soia non producono questi effetti sgradevoli.



Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Ceci secchi crudi	10,3	20,9	6,3	46,9	316	13,6	0
Fagioli secchi crudi	10,5	23,6	2,0	50,8	303	17,5	0
Fagiolini freschi crudi	90,5	2,1	0,1	2,4	18	2,9	0

VALORE NUTRITIVO

La composizione dei legumi varia a seconda della specie. Tutti sono buone fonti di proteine, secondi solo ai cereali come fonte proteica dell'alimentazione mondiale (soprattutto quella dei paesi asiatici). I legumi secchi ne contengono mediamente il 20%, fino al 40% della soia. Queste proteine hanno un valore biologico medio basso, poiché sono carenti in amminoacidi solforati, e vanno quindi abbinate ad altre fonti proteiche. La combinazione *legumi + cereali*, costituisce un corretto apporto proteico alternativo. I glucidi sono presenti sotto forma di oligosaccaridi (responsabili della flatulenza) e di amido. Sono un'ottima fonte di fibre solubili, che rigonfiano durante la cottura formando un gel. I lipidi sono solitamente scarsi, tranne che in alcune varietà come le arachidi che ne contengono parecchi. I legumi contengono discrete quantità, in percentuale, di grassi essenziali, tuttavia solamente i ceci costituiscono una fonte non trascurabile di EFA. I legumi contengono discrete quantità di sali minerali, in particolare potassio. Il patrimonio vitaminico viene quasi completamente distrutto dalla cottura.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di legumi e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



OLIO D'OLIVA

L'olio di oliva si estrae dalla lavorazione dei frutti maturi dell'olivo (*Olea europaea*).

Dopo la raccolta, le olive vengono trasportate al frantoio dove si effettuano le seguenti operazioni:

- *cernita e lavaggio;*
- *frangitura o molitura;*
- *gramolatura;*
- *pressatura;*
- *centrifugazione;*
- *chiarificazione e filtrazione;*
- *conservazione;*
- *confezionamento.*

CLASSIFICAZIONE

In base alle vigenti disposizioni legislative, gli oli d'oliva che si possono commercializzare al minuto sono:

- **olio di oliva vergine extra:** olio di gusto assolutamente perfetto, la cui acidità libera espressa in acido oleico non può eccedere 0,8 g per 100 g;
- **olio di oliva vergine:** olio di gusto perfetto, la cui acidità espressa in acido oleico non può eccedere 2 g per 100 g;
- **olio di oliva:** olio ottenuto mescolando olio di oliva raffinato e oli di oliva vergini diversi dal lampante, la cui acidità espressa in acido oleico non può eccedere 1g per 100 g;
- **olio di sansa di oliva:** olio ottenuto mescolando olio di sansa di oliva raffinato e oli di oliva vergini diversi dal lampante, la cui acidità espressa in acido oleico non può eccedere 1 g per 100 g.

È bene precisare che gli oli con denominazione “*vergine*” si ottengono solo per spremitura o centrifugazione delle olive e che, data la loro bassa acidità naturale, non vengono sottoposti ad alcuna *rettificazione*. L'*olio di oliva* è invece una miscela (in quantità non precisate) di rettificato e vergine. L'*olio di sansa* si ottiene da una miscela di olio di sansa di oliva raffinato con olio di oliva vergine.

L'*olio lampante* di oliva non è commestibile per la sua elevata acidità, ma può essere reso tale mediante processi di *rettificazione* che comprendono le seguenti operazioni:

- *depurazione;*
- *deacidificazione;*
- *decolorazione;*
- *deodorazione;*
- *demargarinazione.*



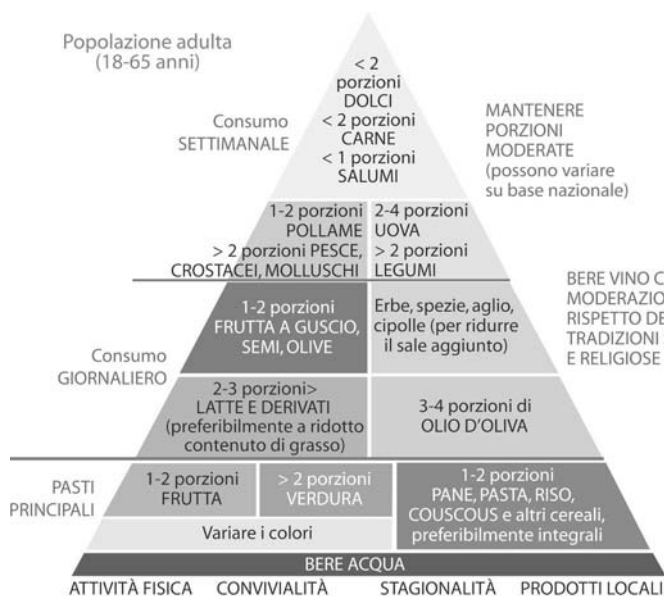
Composizione							
(per 100 g di parte edibile)							
	Acqua g	Protidi g	Lipidi g	Glucidi g	kcal	Fibra g	Colest. mg
Olio d'oliva	tr	0	0	99,9	899	0	0

VALORE NUTRITIVO

L'olio di oliva contiene circa il 99% di *lipidi saponificabili*, costituiti da trigliceridi, e circa l'1% di *lipidi insaponificabili* formati da tocoferoli, polifenoli, idrocarburi, fitosteroli, terpeni, vitamine liposolubili, caroteni, clorofilla e sostanze aromatiche.

L'acido oleico è l'acido grasso più significativo della componente saponificabile e, in un buon olio d'oliva, non dovrebbe essere inferiore al 70% circa. L'acidità libera espressa come acido oleico è invece un parametro importante per la classificazione; maggiore è l'acidità e quindi la presenza di acidi grassi liberi, più l'olio è scadente e alterabile.

L'olio di oliva è considerato un condimento altamente energetico con importanti proprietà nutrizionali in quanto: favorisce il trasporto di vitamine liposolubili; svolge un ruolo primario nell'abbassare i livelli di LDL-colesterolo; stimola il deflusso della bile; è il più digeribile tra tutti gli oli vegetali. Il più valido dal punto di vista qualitativo e nutrizionale è l'*olio extravergine d'oliva* che, per alcune qualità prodotte in determinate aree geografiche, viene riconosciuto DOP (denominazione di origine protetta) dall'UE.



Attività:

- individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;
- indica il tuo consumo settimanale di olio di oliva extravergine e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.



FRUTTA e VERDURA



FRUTTA

Se si considera la composizione chimica, la frutta può essere distinta in:

- **frutta acidula**, comprende tutti gli agrumi come arance, limoni, mandarini, pompelmi, ecc., caratterizzati da un elevato contenuto di acido citrico, acidi organici e vitamina C;
- **frutta acidulo-zuccherina**, comprende la frutta più largamente consumata e molto comune come mele, pere, ciliegie, prugne, pesche, albicocche, fragole, uva, ecc.. È caratterizzata da un discreto contenuto in glucidi semplici e dalla presenza di numerosi acidi organici;
- **frutta zuccherina**, comprende frutta come fichi, cachi, datteri, banane, ecc., che presentano un buon contenuto glucidico variabile mediamente dal 15 al 22%;
- **frutta oleosa**, comprende noci, nocciole, mandorle, nocciole, pinoli, ecc.. Questo genere di frutta è caratterizzata da un forte contenuto di lipidi (50-70%).
- **frutta amidacea**, rappresentata essenzialmente dalla castagna è caratterizzata da una elevata quantità di sostanze amidacee (35% circa).

La frutta si deve considerare un alimento importante nella nutrizione umana perché, oltre ad essere una fonte di energia per il contenuto in zuccheri semplici apporta anche vitamine e sali minerali.

VERDURA

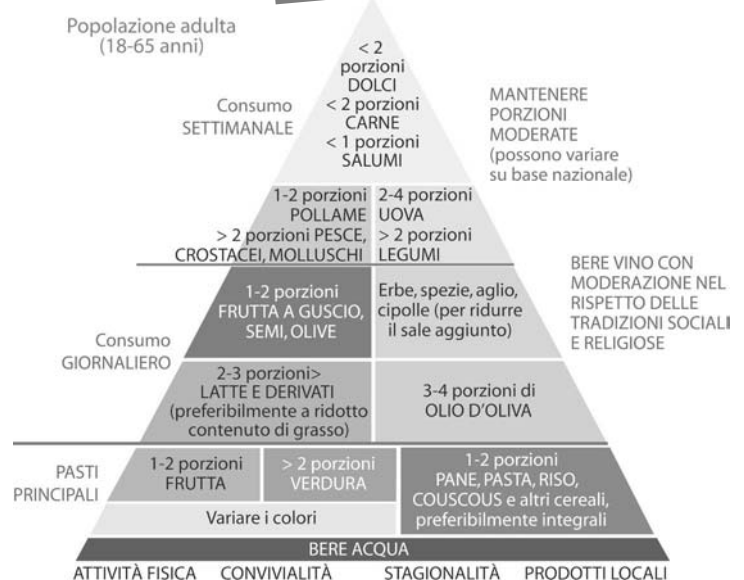
Gli ortaggi vengono genericamente classificati in funzione della parte vegetale consumata dall'uomo. Si distinguono:

- **radice**: carota, rapa, ravanella, barbabietola, ecc.;
- **tubero**: patata, batata o patata americana, ecc.;
- **bulbo**: aglio, cipolla, porro, ecc.;
- **fusto**: sedano, asparago, finocchio, ecc.;
- **foglia**: lattuga, cavolo cappuccio, verza, bieta, spinaci, radicchio, ecc.;
- **fiore**: cavolfiore, carciofo, broccolo, ecc.;
- **frutto**: pomodori, melanzane, peperone, zucca, zucchine, cetriolo, ecc..

In genere, gli ortaggi presentano un elevato contenuto d'acqua, una discreta quantità di fibra alimentare, poche proteine di basso valore biologico, pochi grassi e amidi in quantità non apprezzabili ad esclusione dei tuberi. È noto che gli ortaggi sono una importante fonte di vitamine e sali minerali, che variano per qualità e quantità secondo le diverse specie.

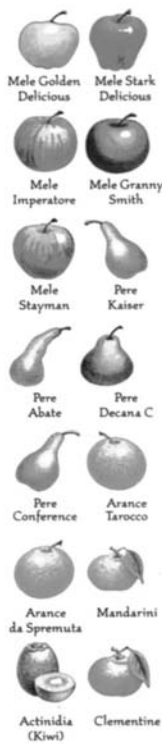
Attività:

- **individua e descrivi le informazioni commerciali e nutrizionali in una etichetta di prodotto;**
- **indica il tuo consumo settimanale di frutta e verdura e confrontalo con il modello della piramide alimentare italiana.**

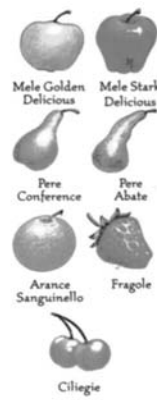


STAGIONALITÀ DI ALCUNI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

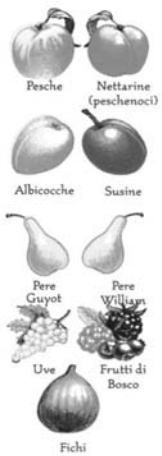
INVERNO



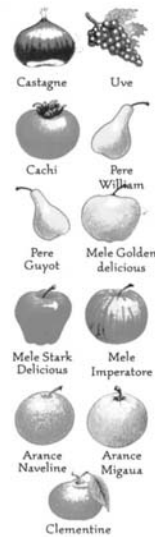
PRIMAVERA



ESTATE



AUTUNNO



FRUTTA

ORTAGGI

FRUTTA

ORTAGGI



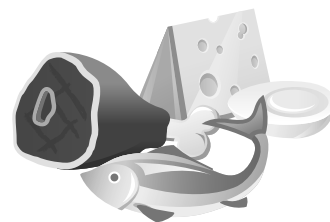
10 CONSIGLI PER MANGIARE SANO

Mangiare in modo variato

Per coprire il fabbisogno di sostanze nutritive di cui necessita il nostro corpo (**glucidi, protidi, lipidi, vitamine, sali minerali, acqua**) è importante variare la scelta dei cibi.

È consigliabile consumare tre pasti principali e due spuntini al giorno.

Variare di tutto un po' senza esagerare!



Bere in abbondanza

È consigliabile bere ogni giorno da uno a due litri di liquidi.

È opportuno evitare di consumare bevande molto zuccherate.

Le bevande alcoliche andrebbero consumate solo con moderazione.

L'acqua è la miglior bevanda, disseta, nutre e non ingrassa!



Preferire gli alimenti vegetali

Verdura fresca durante i pasti principali e frutta per fare gustosi spuntini, un ottimo metodo per garantire l'apporto di **vitamine, sali minerali e fibre**, indispensabili per il funzionamento intestinale.

Frutta e verdura fresca e di stagione!



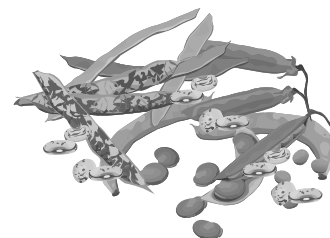
Gustare i vari tipi di proteine

I legumi contengono proteine vegetali, sono quindi un valido sostituto della carne che non dovrebbe essere consumata ad ogni pasto.

Anche il pesce nel piatto fornisce proteine con un alto valore nutritivo, è povero di acidi grassi saturi e apporta invece acidi grassi essenziali.

Limitare il consumo degli insaccati dato che apportano acidi grassi saturi e sale.

Piselli, ceci, fave, fagioli... ecco delle ottime proteine vegetali.



Latte e latticini, una volta al giorno secondo i propri gusti

Il latte, lo yogurt, i formaggi, la ricotta... sono alimenti preziosi.

Contengono sostanze nutritive importanti, in particolare il **calcio**, indispensabile per la formazione delle ossa.

Per evitare un apporto eccessivo di grassi animali si possono preferire i prodotti parzialmente scremati.

Il latte è un alimento ricco di principi nutritivi.

Non esagerare con i formaggi dato che apportano acidi grassi saturi e sale.



Limitare il consumo di grassi

I grassi e l'olio sono le sostanze nutritive più energetiche, anche se il loro consumo deve essere limitato devono essere presenti nei nostri cibi.

I lipidi di origine vegetale (con acidi grassi polinsaturi) sono migliori di quelli animali (con acidi grassi saturi).

A volte il consumo eccessivo di grassi è dovuto alla loro presenza nei cibi già pronti, negli affettati, nei dolci, nelle salse... e non sempre sono quelli di qualità migliore.

L'olio d'oliva extravergine se consumato adeguatamente a crudo fa bene alla salute.



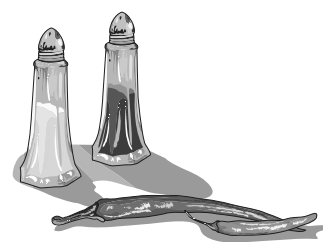
Non esagerare con gli zuccheri e il sale

Gli alimenti di cui ci nutriamo contengono zuccheri e sale in quantità sufficiente; per questo motivo è meglio evitare un apporto eccessivo di zuccheri e sale per dare un miglior sapore al cibo.

Soprattutto nell'età della crescita c'è molto bisogno di *fluoro* e di *iodio*.

In commercio si può trovare il sale arricchito con questi due minerali.

Ci sono molte spezie che arricchiscono il gusto dei cibi e permettono di limitare il consumo di sale.



Cucinare preservando la qualità degli alimenti

Frutta e verdura fresche perdono facilmente le proprietà nutritive, meglio acquistarle in quantità limitate e consumarle subito.

Per mantenere al meglio le proprietà nutritive dei cibi, usare tempi di cottura brevi, poca acqua e la cottura al vapore.

Imparare a cucinare è un piacere, cucinare bene è un'arte!

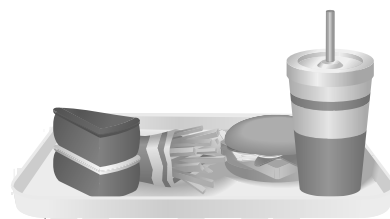


Preferire la qualità alla quantità.

Mangiare senza privarsi del piacere di gustare il cibo è un modo per evitare di mangiare troppo.

In Italia come in altri paesi occidentali il primo problema alimentare è proprio la sovralimentazione.

A gusto guasto non è buono alcun pasto!



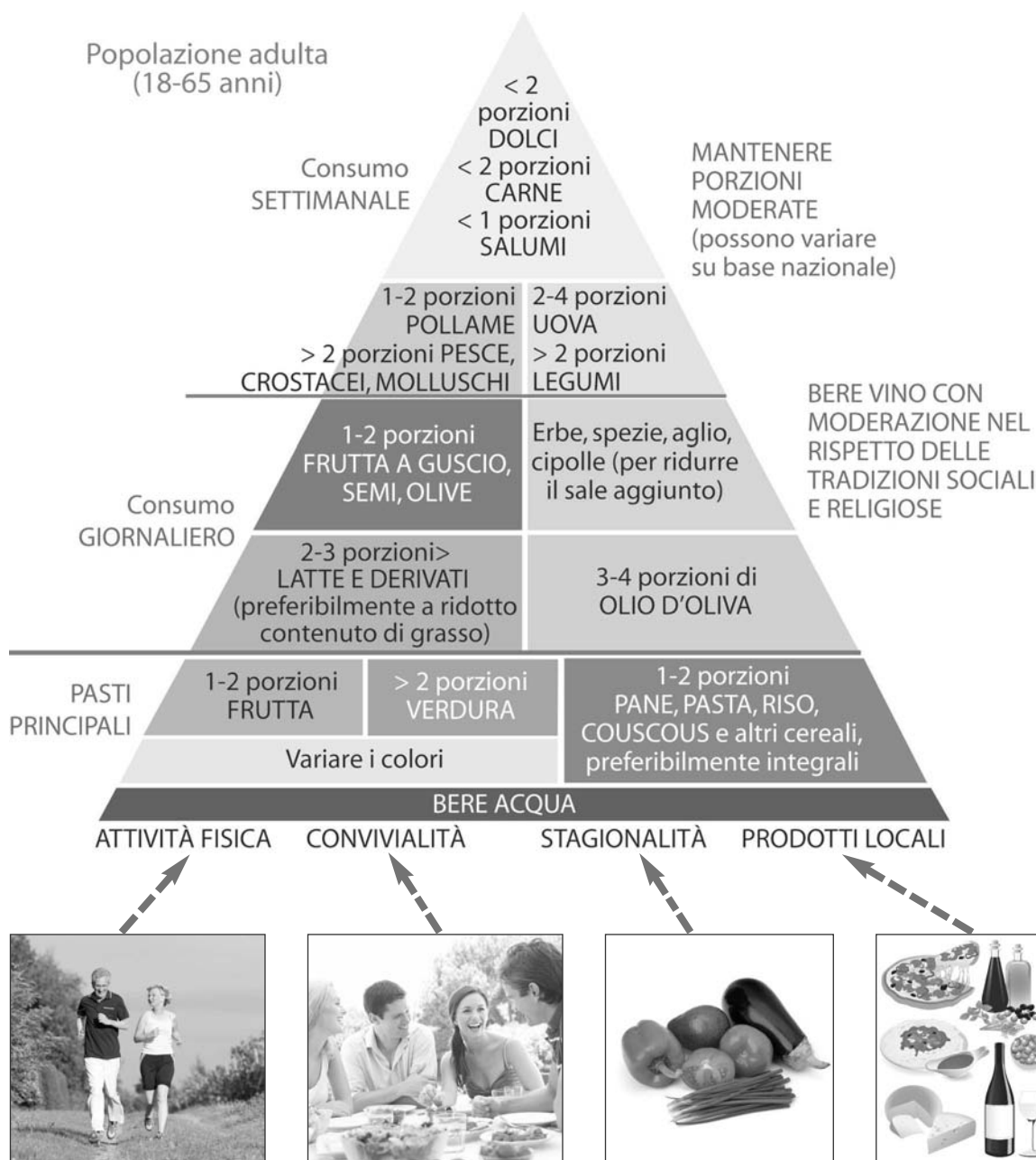
Praticare un'attività fisica

Svolgendo un'attività fisica, in particolare praticando regolarmente uno sport, lo stato generale di salute migliora e il consumo energetico aumenta, il che diminuisce il rischio di sovrappeso.

Camminare almeno 30 minuti al giorno.



Mangiare sano secondo la nuova Piramide Mediterranea



La **nuova piramide della dieta mediterranea moderna** proposta dall'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione) presenta vari elementi di novità rispetto alle edizioni precedenti.

Alla base, nella parte decisiva della piramide ci sono 4 nuove indicazioni importanti e significative:

- ✓ **attività fisica;**
- ✓ **convivialità;**
- ✓ **stagionalità;**
- ✓ **prodotti locali.**





L'**attività fisica** è importante per mantenere la forma il proprio organismo ed è parte integrante di uno stile di vita sano. Per **attività fisica moderata e regolare** si intende semplicemente praticare un'attività motoria (non necessariamente sportiva) che non sia eccessivamente intensa (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana. È considerata importante, insieme a una dieta corretta, per mantenere il peso corporeo e prevenire molte malattie da civilizzazione dovute alla sedentarietà (obesità, ipertensione, aterosclerosi).

La **convivialità** indica il piacere che deriva dallo stare con gli altri. Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti di alimenti diversi. Tre sono gli ingredienti che dovrebbero essere ben amalgamati per fare del pasto un'esperienza conviviale:

1. il **gusto di mangiare**: ossia il piacere di assaporare pietanze varie, cogliendone la consistenza, il profumo, il colore, ecc. (che non è solo buono o non buono).



2. il **piacere di ricevere e accettare il cibo** insieme agli altri. Questo piacere è legato all'aver un proprio posto a tavola all'interno del gruppo (la famiglia, la classe), alla conversazione, alla possibilità di incontrare nel pasto la dimensione dell'accettazione del dono, rappresentata dal cibo.
3. le **regole della tavola**. L'impiego delle posate, la successione delle portate ma anche lo stare composti, aspettare i commensali, stare attenti al cibo.

La **convivialità a tavola** è stata riscoperta come elemento fondante per la prevenzione dei disordini alimentari.

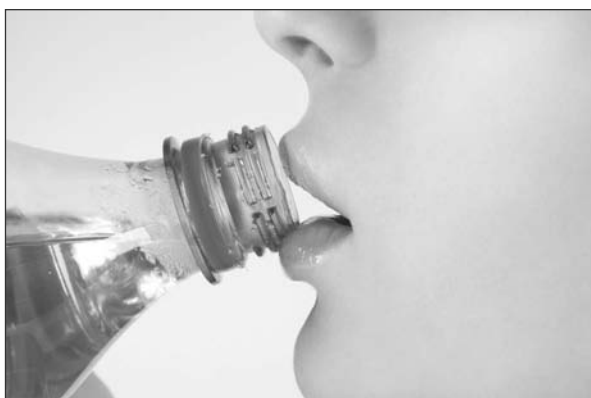




La **stagionalità** della frutta e della verdura indica che occorre saper scegliere l'alimento vegetale proprio del suo periodo di raccolta durante l'anno. È stato dimostrato che i prodotti vegetali di stagione presentano le migliori caratteristiche merceologiche e nutrizionali. Inoltre sembra che il ritmo delle stagioni corrisponda meglio alle esigenze dell'organismo in quel particolare periodo dell'anno.

Consumando prodotti di stagione si spende meno e si evita l'acquisto di alimenti che provengono da Paesi terzi e/o sottoposti a colture intensive sotto serra con trattamenti chimici che possono essere indesiderati.

Scegliere **prodotti locali** significa in primo luogo ridurre l'inquinamento, il consumo di energia ed il traffico per il trasporto della merce. I prodotti locali, inoltre, dovendo viaggiare di meno possono arrivare più freschi sulle nostre tavole e quindi richiedono meno conservanti. I prodotti locali spesso si accompagnano a colture e culture tradizionali della propria zona; sia le colture che le culture rischiano di scomparire sotto le spinte di uniformità del mercato globale. Mangiare prodotti tradizionali è un modo per allungare la loro vita e proteggere la biodiversità, oltre che conservare un mondo di sapori, ricette e tradizioni.



Nella nuova piramide si raccomanda di **bere sempre acqua** in modo da mantenere idratato il proprio organismo, specialmente durante il periodo estivo.

Il consumo della **frutta e verdura va fatto rispettando la varietà di colori** in quanto così si garantiscono apporti diversi di sostanze nutrizionali importantissime (sali minerali, vitamine, antiossidanti, flavonoidi, ecc.).



La **nuova piramide della dieta mediterranea** segnala i cibi da includere nei pasti principali e, salendo, gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno ma non per forza in tutti i pasti.

Per la prima volta viene detto agli italiani di mangiare la stessa quantità di carne ("non più di 2 porzioni a settimana") e di legumi ("almeno 2 porzioni a settimana"). Il suggerimento è di consumare prodotti locali e di stagione.

È la prima volta che la piramide della dieta mediterranea viene strutturata con gli alimenti che compongono un **pasto principale** alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale.

La **nuova piramide**, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale. I cereali indicati come pasta, pane, riso, ecc. vengono consigliati "preferibilmente integrali". Nell'intento dei suoi ideatori si tratta di una dieta mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni culturali e religiose e le differenti identità nazionali dell'area mediterranea.

L'alimentazione di tipo mediterraneo contiene mediamente:

- **55-60% di Glucidi** dei quali l'80% di glucidi complessi (pasta, pane, riso, mais, ecc.) e il 20% di zuccheri semplici;
- **10-15% di Proteine** delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro, ecc.) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere);
- **25-30% di Lipidi** (olio di oliva in prevalenza, burro, strutto, ecc.).

Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.



La ripartizione dei pasti si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).



colazione 20%



spuntino 5%



pranzo 40%



merenda 5%



cena 30%



Gruppi alimentari, nutrienti e funzioni

GRUPPI DI ALIMENTI	NUTRIENTI	FUNZIONI	CONSIGLI
<p>1</p> <p>- Cereali: pasta, pane, riso, mais, farro, ecc.</p> <p>- Tuberi: patate</p>	Glucidi (amido), proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del complesso B, fibra.	Energetica, plastica	<ul style="list-style-type: none"> - preferire i prodotti integrali; - usare cereali per la prima colazione, pranzo e spuntini. Limitarne l'uso a cena; - moderare il consumo di pizza, pasta all'uovo, biscotti (2-3 volte a settimana); - consumare giornalmente 3-4 porzioni di alimenti diversi di questo gruppo.
<p>2</p> <p>- Frutta e ortaggi</p> <p>- Legumi freschi</p>	Vitamine (soprattutto di provitamina A e vitamina C), minerali e antiossidanti in genere, acqua e glucidi, fibra.	Regolatrice, protettiva, energetica	<ul style="list-style-type: none"> - moderare il consumo di uva, banane, fichi, succhi di frutta zuccherati. - consumare la frutta soprattutto lontano dai pasti (merenda, spuntini).
<p>3</p> <p>- Latte e derivati: formaggi, yogurt, ricotta, ecc.</p>	Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (calcio altamente biodisponibile, fosforo, ecc.), vitamine (soprattutto B2 e A), glucidi (lattosio), ecc.	Energetica, plastica, regolatrice	<ul style="list-style-type: none"> - preferire latte e yogurt scremato o parzialmente scremato, formaggi freschi e magri; - evitare panna e burro; - consumare con moderazione i formaggi a pasta dura e fusi.
<p>4</p> <p>- Carne, pesce, uova</p> <p>- Legumi secchi: ceci, fave, fagioli, lenticchie, lupini, soia</p>	Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile, ecc.), alcune vitamine del complesso B. Fonte di proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B e minerali (in particolare ferro).	Plastica, energetica	<ul style="list-style-type: none"> - preferire carni (pollame) e pesce (merluzzo, dentice, ecc.) magri. Inoltre pesce azzurro (acciughe, sardine, aringhe, aguglie, sgombri, spatole, ecc.); - consumare il pesce almeno due volte a settimana, lessato o arrosto; - limitare gli insaccati, le carni e i pesci grassi, le frattaglie; - consumare le uova senza aggiunta di grassi (alla coque, sode).
<p>5</p> <p>- Grassi da condimento: olio extravergine di oliva e altri oli, burro, margarina, lardo, strutto</p>	Grassi, acidi grassi, anche essenziali, vitamine liposolubili A e E.	Energetica	<ul style="list-style-type: none"> - limitare i grassi in genere soprattutto se di origine animale e fritti; - preferire gli oli vegetali, in particolare l'extravergine di oliva.



APPUNTI

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.

APPUNTI

[Area con linee tratteggiate per appunti]

