

# Alimentazione Sana per tutti

Sede Legale e Direzione Generale

00173 ROMA - Via Orazio Raimondo, 33 - Tel. 06 72672393 - Fax 06 72675854

e-mail: [info@solidarieta-lavoro.it](mailto:info@solidarieta-lavoro.it)



Cari amici,

lo stile di vita, i comportamenti alimentari e l'attività fisica condizionano in maniera determinante lo stato di salute. Spesso le informazioni che vengono date in merito alle regole di una sana alimentazione sono incomplete, seppur ridondanti, ed inducono in errore l'utente.

La ristorazione collettiva, in tutti gli ambiti in cui opera (scuola, ospedali, aziende, uffici, università, case di riposo, ecc.) può svolgere un ruolo importante nel promuovere un corretto comportamento alimentare. La divulgazione di uno strumento di informazione/educazione alimentare, come "Alimentazione sana per tutti", permette agli utenti di comprendere a quali principi si ispira la ristorazione collettiva, riportando tali conoscenze anche nell'ambito domestico.

L'alimentazione fuori casa è sempre più diffusa: per questo impegnarsi nella ristorazione collettiva è una grande responsabilità, ma anche l'opportunità di collaborare con le Istituzioni e le Famiglie per fornire a tutti gli utenti i principi base di una corretta alimentazione.

Questa seconda edizione, arricchita degli aggiornamenti legislativi e delle norme comportamentali che la nostra azienda attua quotidianamente, è uno dei mezzi con cui intendiamo comunicare, in modo semplice e chiaro, con i fruitori del servizio di ristorazione collettiva.

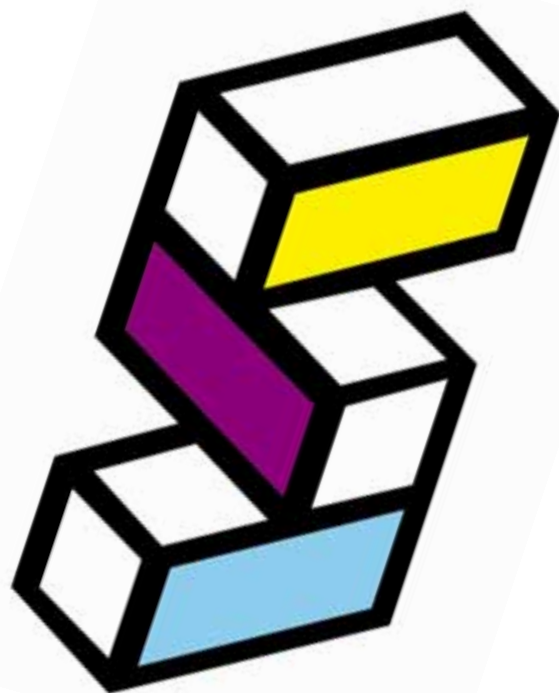
Buona lettura.

Cooperativa di Lavoro  
SOLIDARIETÀ' E LAVORO SOC. COOP



# Alimentazione

## Sana per tutti



Copyright © 2009

2<sup>a</sup> edizione 2009

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo, elettronico oppure meccanico, compresi cinema, radio o fotografia, senza l'autorizzazione scritta da parte della Cooperativa di Lavoro SOLIDARIETÀ E LAVORO SOC. COOP.

Finito di stampare nel 2010

Il peso giusto? Equilibrio tra entrate ed uscite	2
Dai campi e dagli orti: energia e nutrienti	6
Quanti grassi...quali grassi!	12
I dolci e gli zuccheri utili nella giusta quantità	17
Acqua, fonte di benessere...	22
Meno sale...più sapore	28
Vino & company, con moderazione	32
Il segreto è nella varietà	38
Raccomandazioni per categorie speciali	44
Una cucina sotto controllo	50
Oggi parliamo di "Il Pesce"	56



# Alimentazione Sana per tutti

Semplici informazioni e qualche regola pratica per mangiare meglio (e con più gusto), nel rispetto delle "Linee Guida per Una Sana Alimentazione Italiana" (pubblicate dall'INRAN rev. 2003) ed in sintonia con la tradizione italiana e l'esigenza di protezione della salute, di cui la tavola costituisce una tappa fondamentale.



**Il peso giusto?**  
**Equilibrio tra entrate ed uscite**



## Il peso giusto? Equilibrio tra entrate ed uscite

Quando si parla di peso ottimale, desiderabile o ideale, ci si riferisce ad una fascia di peso entro la quale si ha il minimo rischio per la salute e contemporaneamente la migliore efficienza fisica.

L'aumento o la diminuzione di peso corporeo, sono date da aumento o diminuzione di entrate (alimenti) e uscite (attività fisica).

Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche.

### Dispendio energetico (kcal per ora) attività fisiche ricreative:

danza	250
baseball	280
camminare piano	290
pallacanestro	395
nuoto (stile libero)	420
tennis singolo	500-600
sci di fondo	540
maratona	990

L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia: il bambino obeso ha molte probabilità di essere obeso anche da adulto. La correzione del peso deve essere però eseguita con cautela, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe che potrebbero comprometterne la crescita.



La maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente oltre due ore al giorno di fronte alla televisione, pratica giochi passivi e trascura le attività all'aperto che sono fisicamente più impegnative.

Il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva sia attraverso il controllo dell'alimentazione.

Non si può non prendere in considerazione la promozione all'attività fisica, in un contesto di educazione e di prevenzione di patologie legate a scorrette abitudini alimentari. Corretta alimentazione ed attività fisica vanno di pari passo, su percorsi paralleli ma contigui, con il fine unico di diffondere ed aumentare messaggi salutarì e giuste propensioni di vita.

Per mantenere il peso nella norma è necessario rispettare semplici regole di comportamento alimentare: scegliere soprattutto alimenti come cereali, ortaggi e frutta, ossia relativamente poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive.

In caso di sovrappeso: consultare il medico, ridurre le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi come ortaggi e frutta, aumentare l'attività fisica e distribuire l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.

In caso di sottopeso: consultare il medico e comunque mantenere un giusto livello di attività fisica e una alimentazione equilibrata e varia, consumando tutti i pasti agli orari abituali.

Evitare le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te" che possono essere dannose per la salute. Una buona dieta (corretta alimentazione) deve sempre includere tutti gli alimenti.





IMC (Indice di Massa Corporea) riflette la condizione di peso di un individuo. Si calcola così:

Peso (kg) : statura (m) x statura (m)

Valori ottimali: uomo 20-25 donna 19-24

Sottopeso <18.5

Sovrappeso 25-30

Obesità moderata 30-40

Obesità grave >40

Es: un soggetto adulto del peso di 70 kg e di altezza 1.65m avrà un IMC di 25,7: 70kg diviso 2,72 (altezza moltiplicata per se stessa).

Dai campi e dagli orti:  
Energia e nutrienti

## Dai campi e dagli orti: Energia e nutrienti

Un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie, assicura un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre il quantitativo calorico della dieta.

I cereali e derivati sono la fonte principale di carboidrati. In un'alimentazione equilibrata (suddivisa in 5 pasti al giorno colazione, merenda, pranzo, spuntino, cena) il 60% circa delle calorie della razione giornaliera dovrebbe provenire da essi, dei quali almeno tre quarti sotto forma di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, ecc.) ed il resto sotto forma di carboidrati semplici (zuccheri, dolci, frutta, ecc.).

Esempio: un bambino di 8 anni ha necessità di circa 2100 kcal al dì; di queste il 60% deve essere rappresentato da carboidrati (1260 kcal totali, 945 kcal da carboidrati complessi, 315 kcal da carboidrati semplici);

Il consumo dei cereali inizia dalla mattina, con una buona colazione (es. fette biscottate, biscotti, corn flakes).

Consumare regolarmente la prima colazione previene eccessivi attacchi di fame ed apporta l'energia ed i nutrienti necessari per una veloce ed efficiente ripresa dell'organismo.



La mancanza della prima colazione instaura un circolo vizioso:



I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano inoltre buone fonti di fibra alimentare, che di per sé non ha valore nutritivo o energetico, ma è ugualmente molto importante: la fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto contribuisce ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco.

### Contenuto in fibra alimentare (gr/100gr di parte edibile)

riso	0,97
pasta	2,61
pane bianco	3,18
pasta integrale	6,40
pane integrale	6,51
fagioli	6,59
fave	7,30
lenticchie	7,33
orzo perlato	9,24
ceci	9,60

I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di vitamine e minerali. Gli effetti benefici del consumo di frutta, ortaggi e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, di tipo antiossidante.



Antiossidanti presenti nei prodotti ortofrutticoli:
• l'acido ascorbico (vit. C);
• i carotenoidi (pigmenti dalla colorazione gialla, arancione e rossa);
• i composti fenolici (presenti in elevata quantità in tutti i vegetali, nell'uva e nel vino);
• i tocoferoli (presenti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde).

**E' molto importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali.**

Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi.

Consumare regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali.

Scegliere prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre.

Rispettare il più possibile la stagionalità di frutta e verdura per poter usufruire appieno della ricchezza naturale in vitamine, minerali e sostanze nutritive che tali prodotti contengono.

#### CALENDARIO STAGIONALE DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Asparagi	•									•	•	•
Bietole	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccoli				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Carciofi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Carote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiori	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Cetrioli	•	•	•	•								
Cicorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cime di rapa							•	•	•			
Cipolline										•	•	•
Fagiolini	•	•	•	•								•
Finocchi					•	•	•	•	•	•	•	•
Insalate	•	•	•	•	•	•				•	•	•
Melanzane	•	•	•	•	•	•						
Patate	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperoni	•	•	•	•	•	•						
Pomodori	•	•	•	•	•	•						•
Porri					•	•	•	•	•	•	•	
Radicchi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanelli	•	•	•	•	•	•				•	•	•
Rucola	•	•	•	•	•	•					•	•
Spinaci				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zucca			•	•	•	•	•	•	•			
Zucchine	•	•	•	•								
Albicocche	•	•										
Angurie		•	•									
Arance						•	•	•	•	•	•	•
Cachi					•	•						
Castagne					•	•						
Ciliegie	•	•	•									•
Fichi		•	•	•								
Fragole	•	•	•								•	•
Kiwi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mandaranci						•	•	•	•			
Mandarini						•	•	•	•			
Mele		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•





	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Meloni		•	•	•				•	•	•		
Pere		•	•	•	•	•					•	
Pesche	•	•	•	•	•							
Susine	•	•	•	•								
Uva			•	•	•							



Quanti grassi...  
quali grassi!



## Quanti grassi... quali grassi!

I grassi oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportano acidi grassi essenziali e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi.

Tuttavia un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita.

Le quantità di grassi presenti negli alimenti, sia in forma visibile (grasso del prosciutto o della carne) che invisibile (all'interno degli alimenti), variano da un prodotto all'altro, nei condimenti hanno valori molto alti.

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto energetico, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica e in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, ecc.). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

Nei grassi di origine animale, e solo in questi, si trova un altro composto, il colesterolo, presente nel sangue e in tutte le cellule. Nel nostro organismo esistono meccanismi di autoregolazione sia per le quantità di colesterolo alimentare che si assorbono, sia per quelle prodotte nel corpo (in generale, queste ultime sono notevolmente più elevate di quelle assunte con la dieta).



Contenuto in colesterolo (mg per 100gr di parte edibile):	
uovo di gallina, tuorlo	1480
uovo di gallina, intero	504
burro	250
panna	109
formaggi, massimo	102
lardo	95
pesci (sogliola, persico)	60
margarina	50
latte intero	14
latte parzialmente scremato	5
uovo di gallina, albume	0

I grassi alimentari (da condimento) vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria.

E' opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi e comunque evitare le temperature troppo elevate ed i tempi di cottura eccessivamente lunghi.

La quantità raccomandabile di grassi è del 25-30% della razione giornaliera di calorie. Es. un adulto sano che necessita di 2000 kcal al dì, di queste il 30% (600 kcal) dovranno essere rappresentate dai grassi (circa 65gr di grassi dato che 1gr apporta 9 kcal), senza dimenticare che oltre al grasso da condimento bisogna calcolare anche il grasso già contenuto negli alimenti.

### CONSIGLI PRATICI

Moderare la quantità di grassi ed oli che si utilizza per condire e cucinare; utilizzare eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, al forno, a microonde, cottura al vapore, ecc.

Limitare il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo,

Quanti grassi...  
quali grassi!



strutto, panna, ecc.).

Preferire i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine di oliva ed olio di semi.

Usare i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evitare di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.

Tra le carni preferire quelle magre ed eliminare il grasso visibile.

E' possibile consumare uova fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.

Latte: scegliere quello parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.

Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegliere quelli più magri oppure consumarne porzioni più piccole.

#### APPROFONDIMENTI

Le classificazioni dei formaggi

La principale classificazione dei formaggi viene fatta in base alla durata della stagionatura, infatti si parla di formaggi freschi o stagionati. I primi sono formaggi che vanno consumati entro pochi giorni dalla produzione (mozzarella, mascarpone, crescenza, robiola, caprini).

La caratteristica fondamentale di questi formaggi è la loro digeribilità, quindi sono ideali nella stagione calda accompagnati da verdure fresche. Il loro sapore non è aggressivo quindi consente l'abbinamento con tantissimi cibi anche dolci. Da provare l'accostamento con uva, pere, avocado, mango, papaia, agrumi, melone e frutti di bosco; sono ottimi anche con noci, nocciole e mandorle tritate. Per quanto riguarda i formaggi



stagionati bisogna distinguerli in tre categorie: a maturazione breve (stagionatura fino a 30 giorni come il taleggio), a maturazione media (stagionatura fino a 6 mesi come il gorgonzola), a maturazione lenta (stagionati fra i 6 e i 24 mesi come il grana). Questi formaggi sono meno digeribili rispetto a quelli freschi. Tra i possibili abbinamenti troviamo la frutta succosa e fresca che sottolinea meglio il gusto deciso di questi formaggi (uva, pere e kiwi), adatti anche con le noci.

In base al contenuto di grasso i formaggi si possono differenziare:

formaggi preparati con latte intero, il cui contenuto di grasso deve essere superiore al 35% della sostanza secca;

formaggi leggeri, quando il contenuto di grasso varia tra il 20% e il 35% della sostanza secca;

formaggi magri, preparati con latte scremato con contenuto di grasso inferiore al 20% della sostanza secca.

In base alla consistenza, che, ovviamente è in stretta correlazione con il contenuto di acqua, si distinguono:

formaggi a pasta molle, con un contenuto di acqua superiore al 45%;

formaggi a pasta semidura, con un contenuto di acqua compreso tra il 40% e il 45%;

formaggi a pasta dura, con un contenuto di acqua inferiore al 40%.

In base alla tecnologia e, in particolare, alla temperatura di lavorazione della cagliata si definiscono:

formaggi a pasta cruda, quando la cagliata non subisce



riscaldamento;

formaggi a pasta semicotta, quando il riscaldamento della cagliata non supera i 48°C;

formaggi a pasta cotta, ottenuti riscaldando la cagliata oltre i 48° C.

Ulteriori classificazioni sono dovute al tipo di pasta utilizzato e sono:

pasta erborinata, caratterizzati dalla muffa verde

pasta filata, tipici formaggi meridionali caratterizzati dalla disposizione della pasta in strati circolari

pasta fusa, formaggi composti da un miscela di vari tipi di formaggi fusi insieme

pasta speciale, sono formaggi realizzati con i residui della lavorazione degli altri formaggi.



**I dolci e gli zuccheri utili  
nella giusta quantità**



## I dolci e gli zuccheri utili nella giusta quantità

Le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci. Lo zucchero comune (saccarosio) è presente naturalmente nella frutta matura e nel miele, che contengono anche fruttosio e glucosio. Il latte contiene un altro zucchero, il lattosio. Il maltosio è uno zucchero presente in piccole quantità nei cereali; si può inoltre formare dall'amido per processi di idrolisi, fermentazione e digestione.

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed utilizzati; il consumo di zuccheri, specialmente se assunti da soli, provoca in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo. E' questo "rialzo glicemico" il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o "calo degli zuccheri".

### Contenuto in energia e zuccheri di alcuni alimenti (100gr):

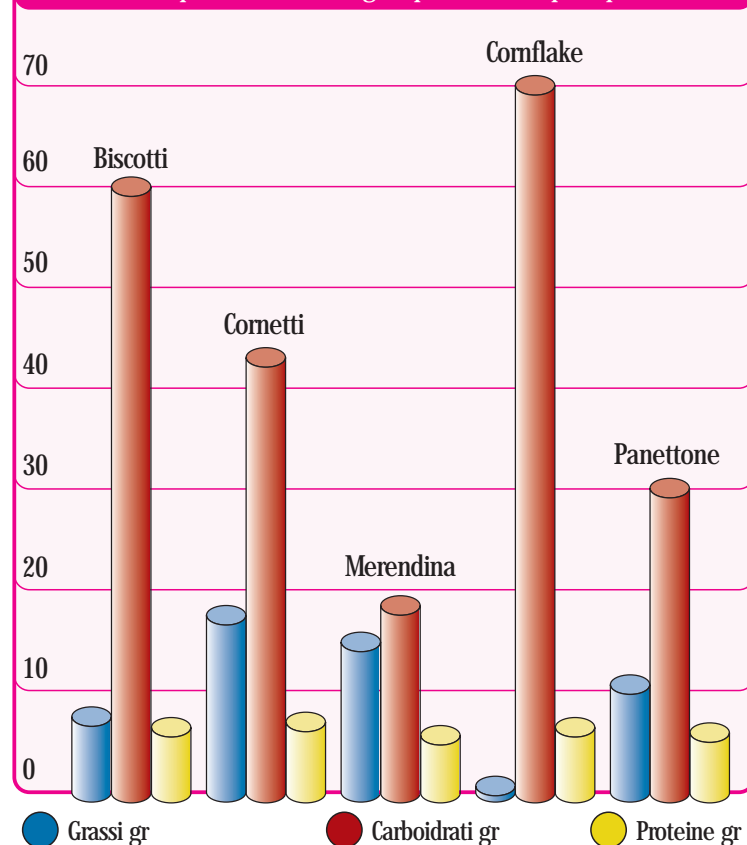
	kcal	zuccheri
caramelle dure	343	91,6 gr%
cioccolata fondente	542	54 gr%
cioccolata al latte	565	48,4 gr%
gelato fior di latte	218	20,7 gr%
gomma da masticare	262	70 gr%
marmellate	222	58,7 gr%
zucchero	392	105 gr%



Gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero. Tra i dolci, i prodotti da forno apportano insieme agli zuccheri anche carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti (grassi). Il loro uso va attentamente controllato nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutrizionale.

Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo, maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera i 20gr al giorno (pari a circa 10 caramelle);

### Suddivisione di prodotti dolci (100gr di prodotto) nei principali nutrienti:



I dolci e gli zuccheri utili nella giusta quantità





## *Non è vero che...*

Il consumo di zuccheri provochi disturbi del comportamento dei bambini. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero provochi alterazione del comportamento quali iperattività, inoltre il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento;

Il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco; lo zucchero grezzo (che si ricava sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e di sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non vantano particolari significati nutrizionali;

I succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri: contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta (fruttosio, saccarosio e glucosio) nella misura dell' 8-10%;

I prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente; molti di questi prodotti apportano calorie in notevole quantità.

**L'uso di alimenti light induce un falso senso di sicurezza che porta a consumarne quantità eccessive.**



## Acqua, fonte di benessere

## Acqua, fonte di benessere

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggior quantità.

La sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Inoltre entra nella struttura di varie sostanze e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti, svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti. L'acqua è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea.

L'acqua agisce come lubrificante ed ha funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti; mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose, e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

Mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine. Il nostro organismo utilizza il meccanismo della sete ed il riassorbimento dell'acqua dai reni per assicurare l'equilibrio idrico.



Bilancio idrico di un adulto:	entrate in cc
bevande	500-1700
alimenti	800-1000
acqua metabolica	200- 300
<b>totale</b>	<b>1500-3000</b>

Bilancio idrico di un adulto:	uscite in cc
urine	600-1600
feci	50- 200
respirazione, sudorazione ecc.	850-1200
<b>totale</b>	<b>1500-3000</b>

Il fabbisogno di acqua per adulti e anziani è di circa 1ml di acqua per ogni kcal alimentare introdotta nel corso della giornata. Per i bambini, che sono maggiormente a rischio di disidratazione, il fabbisogno è maggiore, e corrisponde approssimativamente ad 1,5ml/kcal/giorno.

L'acqua non contiene calorie ed ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita o a maggiore ritenzione di acqua è ingannevole e momentanea: quindi il tentativo di contenere il peso mediante il razionamento dell'acqua è assolutamente inutile, oltre ad essere rischioso per lo stato di salute.

### CONSIGLI PRATICI

Assecondare sempre il senso di sete e anzi tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza:

Bere almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno;

Bere frequentemente e in piccole quantità. Bere lentamente soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;

Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente



nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete;

Ricordare che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè, ecc.), oltre a fornire acqua, apportano anche altre sostanze che contengono calorie o che sono farmacologicamente attive (es. caffeina); queste bevande vanno usate con moderazione;

E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare;

Durante e dopo l'attività fisica è importante bere per reintegrare tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione.

I bambini, a volte, distratti da altre attività, non manifestano la necessità di bere: bisogna anticiparli.

#### APPROFONDIMENTI

La classificazione dell'acqua

1. Minimamente mineralizzate: hanno un contenuto di sali minerali inferiore a 50 milligrammi per litro; si tratta di acque "leggere" che in quanto povere di sali minerali favoriscono la diuresi e facilitano l'espulsione di piccoli calcoli renali.

2. Oligominerali: hanno un contenuto di sali minerali non superiore ai 500 milligrammi per litro. In virtù dei pochi sali minerali presenti, sono ottime acque da tavola, adatte ad essere bevute quotidianamente; inoltre svolgono un'ottima azione diuretica e contengono poco sodio.

3. Minerali: il residuo fisso è compreso tra 500 e 1000 milligrammi (1 g) per litro. Contengono una percentuale consistente di sali minerali e pertanto non devono essere bevute in quantità eccessive (fino a un litro al giorno), alternandole con acqua oligominerale. Hanno applicazioni diverse a seconda del tipo di sostanze in esse presenti (calcio, zolfo, ferro, magnesio, bicarbonato...).



4. Ricche di sali minerali: il residuo fisso è di oltre 1500 milligrammi per litro. Sono molto ricche di sali, pertanto devono essere bevute specificamente a scopo curativo e su consiglio medico. Si acquistano in farmacia, ma alcune si trovano anche nei supermercati.

#### A CIASCUNO LA SUA ACQUA

Quando si beve non solo ci si disseta, ma si assumono elementi importanti (oligoelementi come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro) che a seconda del tipo e della concentrazione possono soddisfare le diverse esigenze di benessere psico-fisico.

QUALE BERE: liscia, gassata o effervescente

Per acqua naturale non si intende acqua senza bollicine: tutte le acque minerali lisce, gassate o effervescenti sono naturali, ossia vengono imbottigliate come sgorgano dalla sorgente. L'acqua "liscia" è quella senza bollicine, "gassata" quella addizionata con anidride carbonica, "effervescente naturale" quella già leggermente frizzante alla sorgente.

1. Le bollicine dell'acqua gassata le danno un sapore gradevole e sembrano dissetare di più; agiscono infatti come blando anestetico a livello delle papille gustative, responsabili in parte della sensazione di sete. In realtà liscia, gassata o effervescente naturale, l'acqua disseta tutta allo stesso modo.

2. L'acqua gassata non ha controindicazioni reali, anzi facilita la digestione e aumenta il senso di sazietà, provocando la dilatazione dello stomaco. Deve essere evitata da chi ha problemi di aerofagia e gonfiori addominali.

#### IMPARARE A LEGGERE L'ETICHETTA

Ci sono circa 260 acque minerali diverse in commercio e per sceglierne una oltre che buona, anche adatta ai propri bisogni è importante saper leggere l'etichetta.

1. Il RESIDUO FISSO indica il contenuto di sali minerali dopo





l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180°. Più è basso, più l'acqua è "povera" (minore contenuto di sali minerali).

2. Il PH indica il grado di acidità e alcalinità dell'acqua. PH inferiore a 7 indica acqua acida, pari a 7 neutra, superiore a 7 alcalina. Le acque acide sono utili per i problemi digestivi, mentre quelle alcaline servono a riequilibrare l'acidità dello stomaco.
3. La TEMPERATURA indica (in gradi centigradi C°) la temperatura di imbottigliamento.
4. La dicitura "SOSTANZE DISCIOLTE" elenca i sali minerali presenti in un litro di acqua.
5. L'acqua in bottiglia deve avere il minor quantitativo possibile di NITRATI (sostanze inquinanti) (max 45/litro per gli adulti; max 10/litro per i bambini) mentre i NITRITI dovrebbero essere assenti. La scritta "Microbiologicamente Pura" garantisce che l'acqua non contenga alcun microrganismo pericoloso.

#### COME CONSERVARLA

Le bottiglie di acqua devono essere conservate in luogo fresco, lontano ed al riparo dalla luce e dal calore del sole (non lasciare le bottiglie in balconi o cortili soleggiati).

1. Una lunga esposizione al calore del sole può alterare l'acqua che ingerita potrebbe disturbare l'equilibrio della flora batterica.
2. Meglio bere acqua a temperatura ambiente, ma se si preferisce fredda, si consiglia di tenere l'acqua in frigorifero sempre chiusa con il tappo, soprattutto quella minerale gassata, sia per non perdere il potere frizzante sia per evitare che prenda un cattivo sapore assorbendo gli odori degli altri alimenti del frigorifero.
3. Altra cosa importante è la data di scadenza, scritta sulle bottiglie. È una data indicativa fissata a un anno e mezzo o due dalla data di imbottigliamento e che indica la data entro cui è consigliabile consumarla.



Meno sale... più sapore



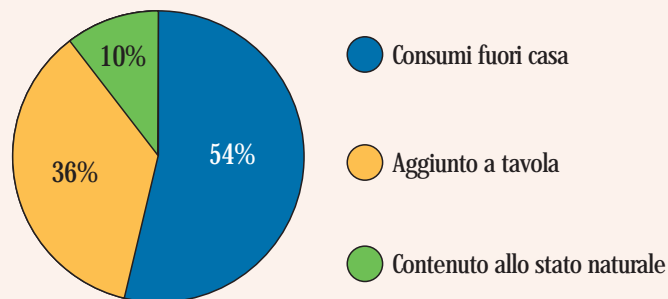
## Meno sale... più sapore

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio.

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura: quello contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola; il sodio contenuto nei prodotti trasformati (pane e prodotti da forno) nonché nei consumi fuori casa.

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte, ed aumentare i rischi per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.

Fonti di sodio nella nostra alimentazione:



Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente ed è quindi possibile



rieducarlo a cibi meno salati.

Le spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry, ecc.) e le erbe aromatiche (come aglio, cipolla, rosmarino, salvia, menta, origano, timo, maggiorana, sedano, porro, semi di finocchio, ecc.) possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzare una quantità decisamente minore. Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.

### CONSIGLI PRATICI

Ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina;

Preferire al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato), ricordando, comunque, che va utilizzato con moderazione;

Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini almeno per tutto il primo anno di vita;

Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.);

Scegliere, quando possibile, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, ecc.);

Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi in sale (snack salati, patatine fritte confezionate, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Un adulto sano ha bisogno, mediamente, di 0,4gr di sodio al giorno; consuma, mediamente, 10gr di sale ossia 4 gr di sodio, quindi quasi 10 volte di più di quello fisiologicamente necessario.

Contenuto in sodio (gr di sodio per 100gr di parte edibile):

aringa affumicata	2,800
prosciutto crudo	2,733
pecorino	2,418



salame	1,850
olive in salamoia	1,305
pizza margherita	0,986
prosciutto cotto	0,960
cacao in polvere	0,950-0,900
margarina	0,800
pane integrale	0,550
pizza bianca	0,500
acciughe sott'olio	0,480
parmigiano	0,446
biscotti	0,410
ricotta	0,256
vitellone	0,110
merluzzo	0,072
latte	0,048
lattuga	0,008
pasta di semola	0,002
frutta	0,002
verdura e ortaggi	0,002

La nostra azienda ha partecipato alla campagna "Meno sale più salute fuori casa" nella settimana, per la riduzione del consumo di sale, dedicata agli utenti adulti della ristorazione collettiva, 2-8 febbraio 2009, promossa da WASH (World Action on Salt & Health), in collaborazione con la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e GIRCSI; con lo scopo di dare indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

#### APPROFONDIMENTI

Nel parlare quotidianamente si usano spesso i termini Sale e Sodio come sinonimi, quando questi in realtà non lo sono. Questo errore è ancor più grave quando va a gravare sull'interpretazione delle etichette presenti nei prodotti alimentari. Nelle etichette alimentari si trova indicata infatti la quantità di Sodio presente nel prodotto, che non è l'equivalente di Sale presente; la proporzione corretta è:

**UN GRAMMO di SODIO corrisponde a 2,5 GRAMMI di SALE**

Quindi, quando si deve rimanere nella dose massima giornaliera consigliata (che in soggetti sani, senza patologie, si attesta sui 6 grammi di SALE ossia 2,4 grammi di sodio), si deve tener conto di questa differenza.

## Vino & company con moderazione



## Vino & company con moderazione

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo); una quota, di entità minima, è rappresentata da altre sostanze, sia naturalmente presenti che aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine, ecc.

L'alcol etilico o etanolo è una sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, vale a dire non più di due o tre Unità Alcoliche al giorno per l'uomo, non più di una o due per la donna e non più di una per gli anziani.

Per Unità Alcolica si intende una quantità di circa 12 gr di etanolo contenuti in circa un bicchiere piccolo di vino o una lattina di birra o una dose da bar di superalcolico.

Riportiamo il contenuto alcolico e le calorie di diverse bevande:

### Grado alcolico e valore energetico:

Bevanda	Grado alcolico	kcal
Amaro	30% volume	50
Aperitivo	18% volume	39
Birra normale	3% volume	55
Vino 12 gradi	12% volume	11,7
Brandy cognac	40% volume	13
Champagne	11% volume	9
Grappa	42% volume	13,2



L'etanolo, pur non essendo un nutriente, apporta una cospicua quantità di calorie (7 kcal/gr) che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.

L'etanolo viene assorbito già nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale; alcuni fattori modificano i tempi di assorbimento (la presenza del cibo li rallenta).

Bere alcolici a stomaco pieno è meglio, perché fa sì che l'etanolo sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno.

Chi sta bene, gode di buona salute, non è in sovrappeso e desidera concedersi il piacere del consumo di bevande alcoliche, deve usare l'accortezza di farlo durante i pasti e in misura moderata.

la dose quotidiana di alcol che una persona in buona salute può concedersi non può essere stabilita da rigide norme, poiché le variabili individuali sono molteplici;

bere con moderazione certamente significa bere poco, ma anche evitare di bere in maniera troppo ravvicinata;

bisogna usare particolare cautela in certe ben identificate fasi della vita e in certi gruppi di popolazione a rischio (infanzia, adolescenza, gravidanza, senescenza);

estrema attenzione deve essere posta al problema delle interazioni tra alcol e farmaci.

NON E' VERO CHE:

L'alcol aiuti la digestione, al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento gastrico.

Il vino faccia buon sangue, è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi nel sangue.



Le bevande alcoliche dissetino, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggiore quantità di acqua per il suo metabolismo.

L'alcol dia forza, infatti, essendo un sedativo, produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore.

Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi, in realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce solo una momentanea e ingannevole sensazione di calore.

#### APPROFONDIMENTI

I vini possono essere classificati in base a specifiche denominazioni di qualità: VQPRD, DOC, DOCG e disciplinari di produzione. VQPRD sta ad indicare "vino di qualità prodotto in regione determinata", nel senso che la zona di origine della raccolta delle uve per la produzione di quel determinato vino è delimitata da una zona prestabilita dai singoli disciplinari.

Questa tipologia di vini, comprendente sia le DOC sia le DOCG, offre almeno due importanti garanzie: la certezza della buona qualità e l'origine. Questa certificazione, infatti, viene attribuita a vini le cui caratteristiche dipendono essenzialmente dai vigneti e dalle condizioni naturali dell'ambiente.

#### I vini DOC

E' l'acronimo di Denominazione di Origine Controllata; appartengono a questa categoria i vini in cui la zona di origine della raccolta delle uve per la produzione del medesimo vino è in sostanza delimitata come prevedono i disciplinari di produzione. Per la legislazione UE in vigore esso rientra nella categoria più ampia dei V.Q.P.R.D.

Il disciplinare per i vini DOC

Il disciplinare definisce per ogni vino DOC le seguenti caratteristiche:

le zone geografiche di produzione;



i vitigni;

la tipologia del terreno di coltivazione dell'uva;

la resa dell'uva in vino (per evitare un eccessivo sfruttamento della vite);

le tecnologie di produzione e di invecchiamento;

le caratteristiche del prodotto finito (acidità, estratto secco, gradazione alcolica minima, peculiarità organolettiche)

le eventuali qualificazioni del vino al momento della commercializzazione.

#### I vini DOCG

D.O.C.G. è l'acronimo del nome di "Denominazione di Origine Controllata e Garantita" e si attribuisce a quei vini aventi già la D.O.C, che oltre ad avere speciali pregi organolettici, abbiano acquisito una particolare fama. Per la legislazione UE in vigore questa denominazione rientra nella categoria più ampia dei V.Q.P.R.D.

#### Il disciplinare per i vini DOCG

La DOCG è la massima qualificazione prevista e, oltre a rispettare tutti i parametri stabiliti dal disciplinare per i DOC, i vini DOCG sono sottoposti ad un secondo esame da parte di enologi ed enotecnici durante l'imbottigliamento (mentre per la DOC i controlli sono effettuati ogni 3 anni).

Superata la prova vengono rilasciati al produttore speciali sigilli in filigrana, stampati dall'Istituto Poligrafico dello Stato e rilasciati dalla Camera di Commercio o dal Consorzio di Tutela agli imbottiglieri, in numero limitato secondo il quantitativo di ettolitri prodotto, da porre su ogni bottiglia.







**Il segreto è nella varietà!!!**

## Il segreto è la varietà!!!

La dieta deve assicurare al nostro organismo: le proteine, i grassi, i carboidrati, nonché l'acqua, le vitamine ed i sali minerali.

Deve inoltre fornirci particolari aminoacidi (presenti nelle proteine) e alcuni acidi grassi polinsaturi (presenti nei grassi); queste sostanze, insieme a vitamine e minerali, sono definite "essenziali" poiché l'organismo non è capace di costruirsele da solo: quindi le dobbiamo assumere con gli alimenti.

Non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

**Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.**

Nell'arco di una settimana si consiglia di variare gli alimenti secondo la frequenza indicata in tabella:



2-3	volte la carne
2-3	volte il pesce
2	volte le uova
1-2	volte il formaggio
1-2	volte affettato
2	volte i legumi (possibilmente con la pasta)

Salvo condizioni particolari non c'è ragione, per chi varia l'alimentazione, di ricorrere a specifiche integrazioni della dieta con vitamine, minerali e altre sostanze nutrienti.

La traduzione di queste indicazioni nella dieta di tutti i giorni può essere più facile se si raggruppano i diversi alimenti secondo le loro caratteristiche nutritive principali: i gruppi di alimenti. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo.

### I GRUPPI DI ALIMENTI

il gruppo cereali, loro derivati e tuberi comprende: pane, pasta, riso, altri cereali minori (mais, avena, orzo, farro, ecc.) oltre che patate. Fra gli alimenti di questo gruppo è opportuno utilizzare spesso anche quelli integrali, in quanto più ricchi di fibra in maniera naturale;

il gruppo frutta e ortaggi comprende anche i legumi freschi. Gli alimenti di questo gruppo, grazie alla loro grande varietà, consentono le più ampie possibilità di scelta in ogni stagione, ed è opportuno che siano sempre presenti in abbondanza sulla tavola, a cominciare dalla prima colazione ed eventualmente come fuori pasto o merenda;

il gruppo latte e derivati comprende latte, yogurt, latticini e formaggi. La funzione principale del gruppo è quella di fornire calcio, in forma altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile;

il gruppo carne, pesce, uova ha la funzione principale di fornire proteine di elevata qualità, oligoelementi (zinco, rame, ferro) e vitamine del gruppo B. In questo gruppo sono da includere

Il segreto  
è nella varietà!!!



i legumi secchi (avendo caratteristiche nutritive simili) ampliando così la possibilità di scelte e alternative;

il gruppo grassi da condimento comprende tanto i grassi di origine vegetale quanto quelli di origine animale; il loro consumo deve essere contenuto perché fonte concentrata di energia. Va comunque tenuto presente il loro ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi e nell'apportare acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili.

Il concetto di "porzione", che viene riferito ai diversi alimenti, è difficile da quantificare, data la notevole variabilità di abitudini alimentari, le differenti tradizioni culinarie e gastronomiche regionali, ecc, riportiamo, comunque, le porzioni standard maggiormente utilizzate.

#### Porzioni Standard

Alimenti	Porzioni	Peso(gr)
pane	1 rosetta piccola	50
pasta o riso	1 porzione media	80
patate	2 patate piccole	200
insalata	1 porzione media	50
frutta	1 frutto medio	150
carne fresca	1 fettina piccola	70
salumi	3-4 fettine prosciutto	50
latte	1 bicchiere	125
olio, burro	1 cucchiaino	10

#### APPROFONDIMENTI I 5 COLORI DEL BENESSERE

Ogni frutto e ortaggio ha anche una sua specifica composizione in funzione della sua diversa colorazione: giallo/arancio, bianco, blu/viola, rosso e verde.

#### gruppo bianco

Al gruppo bianco appartengono: aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere. Gli ortaggi che



appartengono alla famiglia delle crucifere, sono ricchi in fibra, sali minerali (soprattutto potassio), vitamine (in particolare la C). Il crescente interesse scientifico verso questi alimenti è soprattutto legato alla presenza di phytochemicals (isotiocianati) che interagiscono con i sistemi enzimatici detossificanti.

#### gruppo blu-viola

Al gruppo blu-viola appartengono: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera. Gli alimenti di questo gruppo contengono alcune sostanze importanti per la visione, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria. Anche questi vegetali sono ricchi di fibra; i frutti di bosco, in particolare, contengono fibra solubile che regola l'assorbimento degli altri nutrienti e che serve come nutrimento per la flora microbica intestinale che la trasforma in acidi grassi a catena corta importanti per una regolare funzione intestinale.

#### gruppo giallo-arancio

Al gruppo giallo-arancio appartengono: carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo. Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di una sostanza con potente azione provitaminica ed antiossidante: il b-carotene, precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, riproduzione, mantenimento dei tessuti epiteliali, funzione immunitaria e visione. Il b-carotene è un potente antiossidante, che protegge le cellule dal danno provocato dai radicali liberi. Viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non riesce a procurare sovradosaggio come può verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori. Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi che svolgono la loro azione per lo più a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli ancor prima che possano danneggiare altre molecole. L'arancia, il limone, il peperone sono ricchi in vitamina C che, oltre alla funzione antiossidante, interviene sulla biosintesi del collagene. Questa sostanza, cemento intracellulare, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.





### gruppo rosso

Al gruppo rosso appartengono: barbabietola rossa, pomodoro, ravanello, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola. Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due sostanze con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. I pomodori sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura in presenza di olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo. Anche l'anguria è un frutto ricco di licopene. Il licopene è un carotenoide ad alto potere antiossidante; durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi raggiunge la sua più alta concentrazione ed è per questo che frutta ed ortaggi maturi ne contengono di più. Fragole ed arancia rossa contengono elevate quantità di vitamina C.

### gruppo verde

Al gruppo verde appartengono: agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, zucchine, olive, kiwi ed uva. Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di due sostanze con azione antiossidante: la clorofilla ed i carotenoidi. Il colore verde di questi ortaggi è dovuto alla clorofilla, sostanza presente nelle parti verdi delle piante, in grado di catturare l'energia luminosa necessaria perché le piante possano svolgere la fotosintesi clorofilliana. L'apporto di magnesio con gli ortaggi di questo gruppo è molto importante per la salute dell'uomo, in quanto partecipa ai processi essenziali quali il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, modula il tono vascolare, la trasmissione nervosa e le contrazioni neuromuscolari. Il magnesio stimola l'assorbimento ed il metabolismo di calcio, fosforo, sodio e potassio. Negli alimenti verdi sono presenti anche un'elevata quantità di carotenoidi, precursori della vitamina A, che svolgono peculiari azioni fisiologiche come la visione, lo sviluppo delle cellule epiteliali, la riproduzione e la difesa antiossidante. I vegetali a foglia verde costituiscono la miglior fonte di acido folico la cui azione vitaminica è fondamentale nelle donne all'inizio della gravidanza, per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati, ed in generale a tutti gli individui per una corretta ematopoiesi. Il contenuto di vitamina C, od acido ascorbico, è molto elevato, in particolare nei broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi.

## Raccomandazioni per categorie speciali



## Raccomandazioni per categorie speciali

Esistono alcune categorie di persone che vanno considerate più a rischio di carenze nutritive, non a causa di malattie e non necessariamente a causa di cattive abitudini, ma semplicemente per particolari situazioni legate alla loro età o a peculiari condizioni fisiologiche.

### GRAVIDANZA

evitare aumenti eccessivi di peso e porre attenzione a coprire gli aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua;

consumare regolarmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta;

non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

### ALLATTAMENTO

le necessità nutritive sono superiori a quelle della gravidanza,

un'alimentazione variata, ricca in acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati aiuterà a stare bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.

è necessario evitare quegli alimenti che possono conferire odori e sapori sgradevoli al latte materno;



evitare le bevande alcoliche ed usare con parsimonia i prodotti contenenti sostanze nervine.

### BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

consumare sempre la prima colazione,

suddividere l'alimentazione nel corso della giornata e scegliere più frequentemente ortaggi e frutta;

evitare di eccedere nel consumo di alimenti dolci e bevande gassate;

dedicare almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto).

### ADOLESCENTI

evitare di adottare schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché "di moda";

è consigliato il consumo di latte e yogurt meglio se parzialmente scremato, un frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi e lo svolgimento abituale di una buona attività fisica.

### DONNE IN MENOPAUSA

sfruttare l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare l'alimentazione imparando a non squilibrare mai la dieta;

non esagerare con latte e formaggi; consumare tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi;



usare preferibilmente olio extra vergine d'oliva;

tenere sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso di alcol rappresentano importanti fattori di rischio.

#### ANZIANI

distribuire la dieta nella giornata, facendo le stesse scelte alimentari variate e complete che si consigliano alla popolazione più giovane;

bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche prima di avvertire il senso della sete;

evitare di eccedere nell'aggiunta di sale alle pietanze;

scegliere e preparare i cibi tenendo conto delle eventuali e frequenti difficoltà di masticazione;

per le donne, fare particolare attenzione all'apporto di calcio, poiché la perdita di sostanza ossea si accentua dopo la menopausa.

#### Un consiglio per tutti i gruppi speciali:

per anziani, bambini, ragazzi, nutrici e gestanti, è da evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi. I cibi di origine animale sono a maggior rischio di contaminazione.



#### Menù differenziati

Attenzione particolare va posta per tutti quegli utenti che necessitano di una dieta personalizzata per motivi di intolleranza/allergia alimentare.

Principali Allergie	Alimenti Vietati
<b>Latte e derivati</b>	latte vaccino, burro, panna, yogurt, budino, gelati, formaggi freschi e stagionati, carne di vitello, vitellone, manzo, colorante e aroma caramello E150, aromi naturali
<b>Uova e derivati</b>	uova intere, tuorlo, albume, pasta all'uovo, carne di pollo, tacchino, mela
<b>Celiachia</b>	frumento (grano), orzo, segale, avena, kamut, tritcale, monocolco; farine, cous cous, crusca, malto derivati dai cereali vietati; germe di grano, mousli, ecc
<b>Favismo</b>	fave e piselli
<b>Nichel</b>	cibi in scatola, aringhe, ostriche, fagioli, cavoli, broccoli, asparagi, cipolle, spinaci, pomodori, piselli, funghi, mais, farina di grano intero, pere, rabarbaro, tè, cacao, cioccolato, lievito in polvere, noccioline



Alcune religioni proibiscono l'utilizzo di determinati alimenti, ad esempio:

Religioni	Alimenti Vietati
<b>Islamica</b>	carne di maiale e derivati (prosciutto cotto e crudo, pancetta, ecc.), alcol, molluschi e crostacei
<b>Ebraica</b>	Pane condito con grasso animale, latticini e carne nello stesso pasto, formaggi prodotti con caglio animale, uova di animale che mangiano altri animali, crostacei e molluschi, grasso animale

#### APPROFONDIMENTI

La nostra azienda è iscritta da diversi anni all'AIC Associazione Italiana Celiachia.



Una cucina sotto controllo!

## Una cucina sotto controllo!

Gli alimenti possono contenere additivi aggiunti intenzionalmente (coloranti, conservanti, edulcoranti, ecc.), contaminanti ambientali (metalli pesanti, pesticidi), sostanze tossiche prodotte da muffe (micotossine), residui da trattamenti, da processo (produzione, trasformazione e preparazione domestica), ecc. La presenza di additivi nei prodotti alimentari è rigorosamente regolamentata e riportata in etichetta.

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore, vi sono riportati gli ingredienti elencati in ordine decrescente di quantità, la presenza di eventuali additivi aggiunti (indicati dalla lettera E seguita da un numero); le informazioni nutrizionali, la quantità netta, la data di scadenza, la denominazione di vendita, le modalità d'uso e conservazione ed altre informazioni.

In base alla Direttiva CE 2003/89 e successive modifiche ed integrazioni, le etichette alimentari devono obbligatoriamente riportare anche gli ingredienti potenzialmente allergizzanti quali:

Cereali contenenti glutine e prodotti derivati, tranne sciroppo di glucosio a base di grano, incluso destrosio; maltodestrine a base di grano; sciroppi di glucosio a base di orzo; cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati o di alcol etilico di origine agricola per liquori ed altre bevande alcoliche.

Crostacei e prodotti a base di crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine e carotenoidi; gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.



Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia, tranne: olio e grasso di soia raffinato; tocoferoli misti naturali (E360), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati o di alcool etilico di origine agricola per liquori ed altre bevande alcoliche; lattitolo.

Frutta a guscio, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati, tranne: frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati o di alcool etilico per liquori o altre bevande alcoliche.

Sedano e prodotti a base di sedano.

Senape e prodotti a base di senape.

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub>.

Lupini e prodotti a base di lupini.

Molluschi e prodotti a base di molluschi.

La contaminazione microbica è un importante problema di sicurezza alimentare; per ridurre il rischio di contaminazione microbica, è necessario fare attenzione a:

Momento dell'acquisto:

controllare le etichette,

le confezioni non devono essere bagnate, ricoperte di brina o schiacciate,

**ridurre al minimo i tempi di interruzione della catena del freddo;**



Momento della preparazione:

- ▶ lavarsi accuratamente le mani prima di cucinare e prima di toccare alimenti da consumare crudi o che non necessitino di ulteriore cottura;
- ▶ ogni superficie usata per la preparazione deve essere mantenuta molto pulita,
- ▶ gli utensili usati per un alimento vanno preventivamente lavati prima di essere utilizzati per un alimento diverso;
- ▶ una cottura accurata esercita una consistente azione di bonifica nei riguardi degli agenti potenzialmente patogeni;
- ▶ è consigliabile consumare il cibo subito dopo la cottura;
- ▶ la conservazione degli alimenti preparati in anticipo deve essere effettuata in contenitori chiusi e riposti in frigorifero;
- ▶ scongelare gli alimenti in frigorifero;
- ▶ non ricongelare mai gli alimenti.

Momento della conservazione:

- ▶ i prodotti non deperibili a breve termine come la pasta, la farina, il riso, i legumi secchi, possono essere conservati, racchiusi in confezioni, a temperatura ambiente in dispensa, hanno una notevole stabilità a patto che vengano mantenute le idonee condizioni di aerazione, pulizia e scarsa umidità;



il frigorifero è il luogo più adatto per la conservazione per brevi periodi ad una temperatura di  $+4/5^{\circ}\text{C}$ , è però indispensabile osservare una corretta disposizione dei prodotti per evitare fenomeni di contaminazione tra i cibi;

il congelatore, con temperature di  $-18^{\circ}\text{C}$ , è un ottimo alleato per conservare gli alimenti per periodi lunghi, va ricordato che il congelatore non effettua un'azione di bonifica, ma semplicemente blocca la crescita dei microrganismi, se la temperatura è mantenuta costante.

**Attenzione alle conserve casalinghe** (specie sott'olio o in salamoia), devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche; non assaggiare mai una conserva sospetta.



Oggi parliamo di...  
il Pesce





## Oggi parliamo di... il Pesce

Il messaggio è ormai chiaro a tutti: mangiare pesce fa bene, si dovrebbe farlo almeno tre volte alla settimana, privilegiando soprattutto il pesce azzurro, più ricco di quei famosi acidi grassi omega 3, che hanno mostrato d'avere un ruolo importante nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Ma proprio il pesce azzurro è quello meno consumato, tranne in quelle regioni dove fa parte di una tradizione culinaria consolidata.

Anche il pesce, però, ha ciclo vitale e una stagionalità. Che, come per la frutta e la verdura, andrebbe rispettata per almeno due buoni motivi:

► mangiare un prodotto migliore e rispettare l'ambiente. Ogni specie ittica ha una sua composizione chimico - nutrizionale, che subisce però modificazioni più o meno marcate durante il corso dell'anno, in relazione al luogo di pesca, alla stagione ma soprattutto al periodo riproduttivo, che può modificare la composizione in nutrienti.

► scegliere pesce di casa nostra, inoltre, non solo comporta vantaggi di prezzo e di qualità, ma aiuta anche l'ambiente. Quindi scegliere pesci a ciclo vitale breve e di piccola taglia: danno maggiori garanzie di freschezza e un sapore magnifico.

A tal fine, presentiamo il calendario stagionale del pesce, un vero e proprio strumento di aiuto per consumare il pesce fresco nel pieno delle sue qualità nutrizionali.



### Gennaio

Nasello, sardina, sogliola, cefalo, cernia, dentice, sarago, ricciola, pagello, alice, polpo, seppia, spigola, triglia.

### Febbraio

Nasello, alice, cefalo, cernia, tonno rosso, sarago, dentice, fragolino, ombrina, ricciola, rombo chiodato, mazzancolla, vongola verace, pagello.

### Marzo

Nasello, alice, sgombero, cefalo, cernia, tonno rosso, dentice, sarago, fragolino, ricciola, rombo chiodato, mazzancolla, vongola verace, pagello.

### Aprile

Sgombero, alice, nasello, spigola, cernia, tonno rosso, sarago, ricciola, aragosta, mazzancolla, pagello.

### Maggio

Nasello, pesce spada, sgombero, spigola, cernia, sarago, gallinella, aragosta, pagello.

### Giugno

Nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombero, sogliola, spigola, sarago, gallinella.

### Luglio

Cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombero, sogliola, spigola, triglia, sarago, gallinella, vongola verace.

### Agosto

Dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, cefalo, tonno rosso, sarago, fragolino, ricciola, gallinella.





### Settembre

Alalunga, cefalo, dentice, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, triglia, tonno rosso, sarago, fragolino, ombrina, ricciola, rombo chiodato, vongola verace, gallinella.

### Ottobre

Alalunga, nasello, spigola, orata, sardina, sogliola, tonno rosso, triglia, cefalo, cernia, dentice, sarago, fragolino, ombrina, ricciola, rombo chiodato, mazzancolla, gallinella.

### Novembre

Dentice, nasello, sardina, sogliola, triglia, cefalo, cernia, tonno rosso, fragolino, ombrina, ricciola, rombo chiodato, mazzancolla, polpo, alice, seppia, gallinella, vongola verace.

### Dicembre

Nasello, sardina, sogliola, triglia, cernia, tonno rosso, sarago, pagro, dentice, ricciola, polpo, seppia, vongola verace, alice.



Biografia minima:

"Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana"  
INRAN ed. 2003

"Dietoterapia e Nutrizione clinica"  
E. Del Toma - Il Pensiero Scientifico Editore - 2000

"Il Gourmet di lunga vita"  
E. Del Toma - Editori La Terza - 2001

"Alimentazione e Nutrizione Umana"  
Mariani, Costantini, Cannella, Tomassi - Il Pensiero Scientifico Editore - 2006

Progetto e realizzazione editoriale:

Dott.ssa Daniela Prugnola

Servizio Dietetico Aziendale

Ufficio Qualità

Progettazione grafica:

AD CONCORD SPA



COOPERATIVA DI LAVORO  
SOLIDARIETÀ E LAVORO  
Soc. Coop.

