

# Consigli : sport e cultura

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Raccomandazioni nel campo della nutrizione per gli adulti

# Il piatto della salute

**S**ono certamente diversi i fattori che influenzano il nostro comportamento in materia di alimentazione; le nostre preferenze ed i nostri bisogni personali, il nostro stato di salute; l'ambiente sociale che ci circonda, l'offerta presente sul momento, la pubblicità, ecc. Le raccomandazioni che riportiamo di seguito (nel senso di un'alimentazione

variata ed equilibrata) garantiscono un apporto sufficiente per quel che riguarda energia, sostanze nutritive e protettive, ovvero un modo di alimentarsi sano. Questi dati si indirizzano alla «popolazione media», ovvero agli adulti che svolgono un'attività fisica normale e che di conseguenza hanno bisogni normali per quel che riguarda energia ed ele-

menti nutritivi. Per quel che concerne gli altri gruppi di popolazione (bambini ed adolescenti, sportivi di punta, donne incinte, ecc.) i dati cambiano. Anche le quantità e le porzioni indicate costituiscono dei valori medi, da non rispettare alla lettera nell'alimentazione quotidiana. **m**

## Oli e materie grasse

Utilizzare, ad esempio per la salsa per l'insalata, due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di olio vegetale con elevato valore nutritivo, come l'olio di girasole, di mais, di oliva o di colza, spremuti a freddo. Per la preparazione delle vivande utilizzare al massimo due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di materia grassa per arrostitire o olio, ad esempio di arachidi o di oliva. Mangiare al massimo due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di grassi da spalmare, come burro e margarina. Non consumare più di un piatto al giorno ricco di grassi, come ad esempio cibi fritti o impanati, piatti a base di formaggio, di rösti, salsiccia o carni, piatti con salse, pasta sfoglia o per crostate, pasticceria, cioccolato, ecc.

## Latte e derivati

Consumare 2-3 porzioni al giorno di latticini (1 porzione = 2 dl di latte o un vasetto di yogurt o 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g di formaggio a pasta molle).

## Prodotti a base di cereali e patate

Mangiare almeno 3 porzioni al giorno di prodotti contenenti fecole come pane, patate, riso, cereali o pasta. Dare la preferenza ai cereali completi. La grandezza delle porzioni dipende dalla frequenza e dall'intensità dell'attività fisica.

## Legumi

Consumare 3-4 porzioni di legumi al giorno, almeno una volta crudi in insalata (1 porzione = 100 g di legumi crudi o 150-200 g di legumi cotti, 50 g di insalata verde o 100 g di insalata mista).

## Dolci

Da consumare con moderazione – la maggior parte degli zuccheri contengono grassi nascosti. Non mangiare più di un piccolo dolce al giorno (una barretta di cioccolato, una pasta, una porzione di gelato).

## Carne, pesce, uova e leguminose

Mangiare 1 porzione di carne 2-4 volte a settimana (1 porzione = 80-120 g), di più è inutile, anche se non fa male. Massimo una volta a settimana si può sostituire la carne con prodotti di salumeria come prosciutto, salsiccia o speck. Le interiora, come fegato, rognone, trippa o cervello non devono essere consumate più di una volta al mese (1 porzione = 100-120 g). Prevedere 1-2 porzioni di pesce a settimana (1 porzione = 100-120 g). Mangiare 1-3 uova a settimana, comprese quelle contenute nella pasticceria, nei soufflé o nelle creme. Leguminose e prodotti a base di esse: 1-2 porzioni a settimana di lenticchie, di ceci, di fagioli secchi, di tofu (1 porzione = 40-60 g secchi).

## Frutta

Consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno, se possibile cruda (1 porzione = 1 mela, 1 banana, 3 prugne o una coppetta di bacche).

## Bevande e alcolici

Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, dando la preferenza a bevande senza zucchero e non alcoliche. Alcool: un adulto sano non dovrebbe ingerire più di 1-2 bicchieri di vino o birra al giorno.



© Associazione svizzera per l'alimentazione