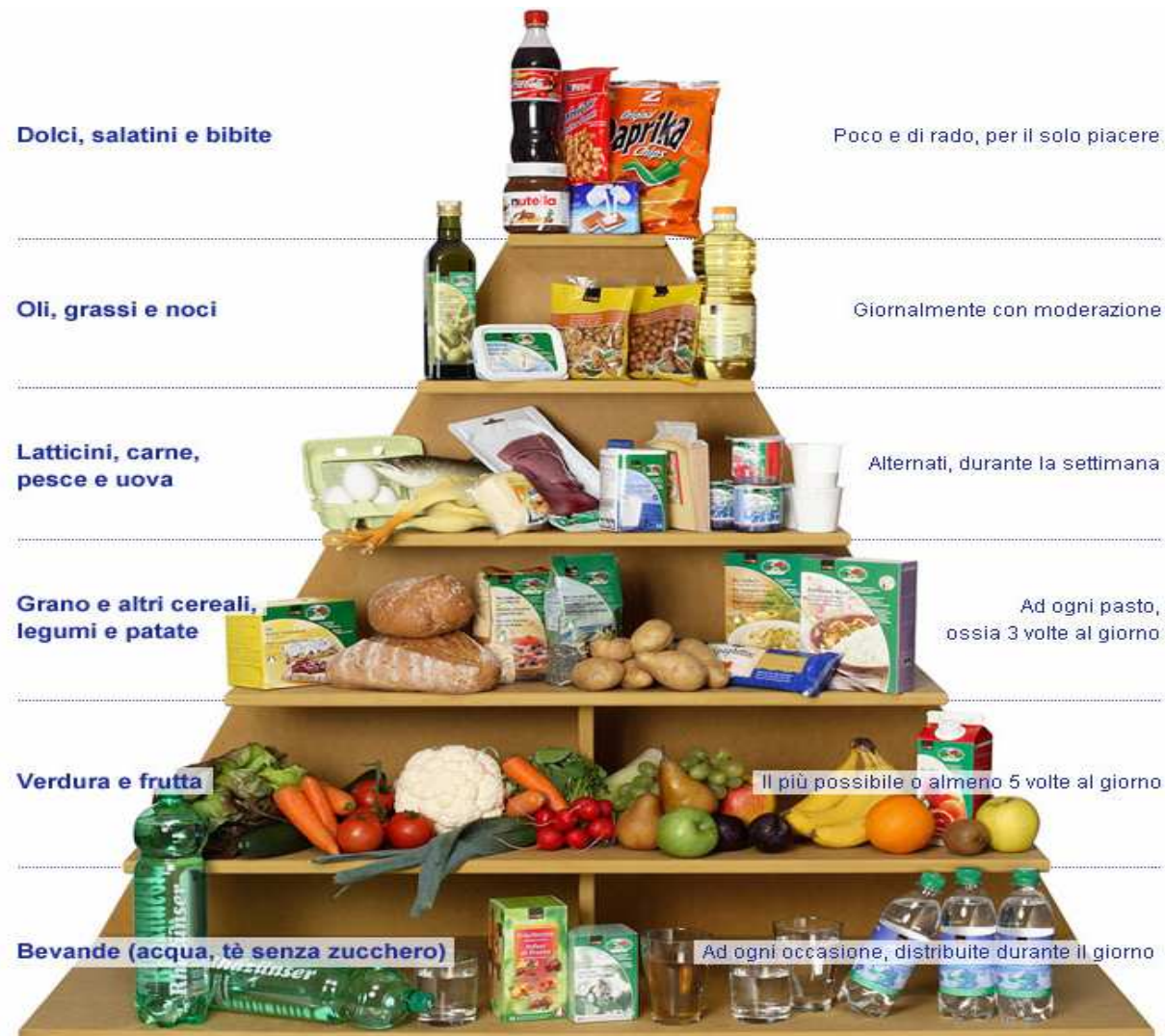


LA "PIRAMIDE ALIMENTARE"

Che cosa mangiare, in quali proporzioni? Che cosa puoi e eliminare o diminuire quando stai a dieta? Che cosa è indispensabile mangiare?

La "**Piramide Alimentare**" risponde a queste domande in modo pratico, visualizzando tutti i cibi necessari per una dieta completa ed equilibrata.

Gli alimenti sono divisi in **5 gruppi**, almeno un alimento di ogni gruppo deve essere presente sulla tua tavola, ogni giorno (con l'esclusione di dolci e grassi animali). Gli alimenti alla base della piramide sono quelli che vanno consumati in quantità maggiori.



CEREALI



Alla base della "piramide" troviamo **pane, pasta e cereali**, cioè i **carboidrati**, che forniscono l'energia che serve al nostro corpo, più alcune vitamine, minerali, acqua, amidi e fibre.

Consumo: da 6 a 11 porzioni al giorno. Per porzione si intende: un panino (bianco o integrale); 3-6 cracker; un bicchiere di pasta corta o un mazzo di spaghetti del diametro di una moneta da 50 lire; 1/2 bicchiere di riso, 3-6 biscotti secchi o 2-4 "frollini".

- Per raggiungere sei porzioni è sufficiente consumare un panino, un piatto di pasta, tre cracker e sei biscotti secchi.

FRUTTA E VERDURA

La seconda fascia comprende **tutta la frutta e tutte le verdure**; servono per fare il pieno di **vitamine, minerali e fibre**.

Consumo: 3 porzioni di frutta e 3 di verdura ogni giorno. Per porzione si intende: da 1/2 a un bicchiere di verdure tagliate a pezzetti (per es. pomodori, carote, cetrioli), oppure mezza verdura (melanzana, peperone, zucchina); un piattino da frutta pieno di insalata; tre infiorescenze di broccolo o un mazzetto di cicoria o spinaci; una patata, sei pomodorini. Per la frutta una porzione può essere una mela, una pera, una pesca o un'arancia; 3 albicocche, 2 prugne, 1/2 bicchiere di spremuta; 4-5 mandorle o nocciole; un bicchiere di fragole o 2 fette di ananas, melone, anguria.

- Per il fabbisogno quotidiano bastano un bel piatto di portata di insalata mista, un frutto a colazione e una spremuta a merenda.



LATTE E DERIVATI, CARNE, PESCE, UOVA E *LEGUMI*



Continuando a salire troviamo alimenti che ci riforniscono di **proteine**, vitamine del **gruppo B** e un tot di minerali fondamentali, come il **Calcio**.

Consumo: 2-3 porzioni del gruppo del latte e 2-3 porzioni di tutto il resto (carne, pesce, uova, legumi). Per porzione si intende un bicchiere di latte intero, due cucchiari rasi di parmigiano, un vasetto di yogurt, una mozzarella grande come una pallina da ping pong, 1/2 scamorza, 3 cucchiari di crescenza o robiola. Per i legumi, una porzione equivale a un terzo di bicchiere. Per la carne, 3-4 fettine di prosciutto sgrassato o di bresaola; una fetta di carne della grandezza di mezza cartolina. Uova e burro devono essere limitati: non più di 3 uova in una settimana, non più di due volte il burro crudo (sempre in una settimana).

- Per coprire il fabbisogno giornaliero bastano un bicchiere di latte, uno yogurt, il parmigiano sulla pasta e una fetta di carne di media grandezza.

OLIO EXTRAVERGINE

Siamo quasi in vetta e troviamo l'olio, che contiene **vitamine** indispensabili e tanta energia.

Consumo: 2-3 cucchiari al giorno assolutamente **crudo**.



GRASSI E DOLCI



In cima alla piramide ci sono gli stravizi: **zuccheri e grassi animali** (panna, pancetta, salami, salamelle, merendine, caramelle, cioccolata, zucchero, bignè, bibite dolci e via ingrassando). *Non sono alimenti indispensabili*, non per il corpo... poi possiamo sentirne il bisogno per contrastare stress e frustrazioni, ma questo è tutto un altro discorso.

Consumo: *raramente, quasi mai!*

N.B.

Per una "piramide" davvero completa ricordati di aggiungere: non tanto sale, zero additivi, zero conservanti e tantissima acqua.