

La Piramide Alimentare

CHE COS'E' LA PIRAMIDE ALIMENTARE??

La piramide alimentare è un modello che descrive un regime alimentare corretto ed equilibrato.

Rappresenta l'importanza dei vari alimenti e la frequenza con i quali andrebbero consumati attraverso un grafico.

E' stata ideata nel 1992 dal USDA (dipartimento Statiunitense dell'agricoltura) per illustrare i consigli che dovrebbero essere eseguiti per una dieta completa ed equilibrata.

Come è formata la piramide alimentare?



I principi nutritivi e gli alimenti

Il nostro corpo ha costantemente bisogno di alimenti che contengano varie sostanze, chiamate principi nutritivi, tra cui:

1. Carboidrati (funzione energetica) come l'amido o il lattosio
2. Proteine (funzione plastica) come l'actina e la miosina
3. Grassi (funzione energetica) come i trigliceridi
4. Vitamine (funzioni regolatrici) necessarie in piccole quantità ma indispensabili
5. Sali minerali (funzione plastica) come il calcio e il ferro
6. Acqua (tutte le funzioni) fondamentale per la vita

IL CIBO SPAZZATURA

Il cibo spazzatura (*junk food*) sono quegli alimenti che contengono troppi grassi, zuccheri e sale inoltre ad essere poveri di proteine, Sali minerali, vitamine e fibre.

Fanno da esempio gli snack, le merendine e le bevande gassate che si possono trovare nei cosiddetti *fast food*.

Se il consumo di questi prodotti è occasionale possono anche aiutare nella dieta, ma se il consumo diventa un'abitudine si può arrivare a serie conseguenze come alterazioni delle capacità cognitive (come la memoria) e al sovrappeso.

CARBOIDRATI, INDICE GLICEMICO E CARICO GLICEMICO

Alimenti	Quantità corrispondente a 1 unità di carboidrati	IG	Carico glicemico per 1 unità	Alimenti	Quantità corrispondente a 1 unità di carboidrati	IG	Carico glicemico per 1 unità
Cereali				Ortaggi e legumi			
Cornflakes	15 g	84	10	Fagiolini verdi	200 g	48	5
Farina di avena	15 g	61	7	Fagioli cannellini secchi	30 g	31	3
Farina di mais	15 g	68	7	Piselli	100 g	48	5
Pane multicereali	25 g	45	5	Carote	200 g	71	7
Muesli	15 g	52	5	Ceci secchi	25 g	33	4
Rice Krispies	12 g	82	8	Lenticchie secche	25 g	29	3
Pane di segale	25 g	58	6	Latte - Latticini			
Pane bianco	20 g	70	7	Yogurt magro zuccherato	75 g	33	3
Pane di frumento integrale	25 g	69	7	Latte intero	200 g	27	3
Patate - Riso - Pasta				Zucchero - Miele			
Purè di patate (fiocchi)	15 g	73	8	Fruttosio	10 g	23	2
Patate al forno	60 g	83	9	Zucchero semolato	10 g	65	7
Riso integrale	15 g	55	6	Miele	12 g	73	7
Riso brillato	15 g	56	7	Zucchero d'uva	10 g	100	10
Spaghetti	15 g	41	5	Bevande			
Spaghetti integrali	15 g	37	4	Succo di mele	90 g	41	5
Patate dolci (batate)	45 g	54	6	Bibite contenenti zucchero	150 g	68	8
Frutta				Succo d'arancia	120 g	57	6
Ananas	85 g	66	7	Bibite "sportive"	85 g	95	11
Mele	90 g	36	4	Altro			
Banane	50 g	53	6	Arachidi	130 g	14	2
Pere	85 g	36	4	Patatine	25 g	54	5
Arance	130 g	43	5	Patatine al mais	20 g	73	9
Uvetta	15 g	64	6	Riso al latte	45 g	61	6
Anguria	130 g	72	8	Popcorn	15 g	55	6
Uva	70 g	52	6	Cioccolato	20 g	49	5

TENKS PER AVER ASCOLTATO <3 😊😊