

## PROFILO NUTRIZIONALE



### FRUTTA SECCA



1 porzione di mandorle (40 gr):

<b>Energia:</b>	233 kcal
<b>Grassi:</b>	21 gr.
<b>Proteine:</b>	10 gr.
<b>Carboidrati:</b>	0,8 gr.
<b>Fibra:</b>	4,9 gr.

Anche una porzione di **noci** ( kcal 274) o di **nocciole** (281 kcal) è ricca di energia e di grassi ( 27, 1 e 28 gr, rispettivamente). Contengono vit. E, vitamine del gruppo B e minerali.

### C'È FRUTTA ... e FRUTTA!

**Frutta a polpa fresca** (mele, pere, albicocche, ecc): ricca in acqua, vitamine e fibra. Contiene anche zuccheri, ma in genere poche calorie.  
**Frutta a guscio** (nocciole & Co): povera di acqua e ricca in grassi ed energia.  
**Frutta essiccata** (fichi, albicocche, ecc.): l'evaporazione dell'acqua "concentra" gli zuccheri rendendola ricca in calorie.  
e il **cocco**? È ricchissimo di grassi saturi, per cui molto energetico e non molto amico delle nostre arterie!

**Cosa dice l'etichetta:** la frutta secca, già sgusciata, non è trattata con additivi ed è priva di sale aggiunto. La confezione in atmosfera protettiva garantisce una conservazione adeguata.

Spesso si trova in commercio anche frutta secca con aggiunta di grassi vegetali (che non hanno nulla in comune con i grassi presenti naturalmente in questi semi) o con sale (soprattutto arachidi, pistacchi): leggete quindi sempre l'etichetta per fare una scelta consapevole o se avete bisogno di controllare l'apporto di grassi o di sale con l'alimentazione.

**Quando...** Come aperitivo o come spuntino, ma sempre con moderazione! Infatti 40 gr di nocciole apportano le stesse calorie di 3 cucchiaini di olio o di 50 gr di cioccolato! Se si ha una vita molto sedentaria, è sicuramente un alimento da inserire ... in cima alla Piramide (vedi retro). Per chi è vegetariano, invece, la frutta secca risulta un'ottima fonte di nutrienti che abitualmente si ottengono dagli alimenti di origine animale (proteine, ferro, vitamine del gruppo B).

**LA SCIENZA DICE CHE .....** Gli acidi grassi insaturi aiutano ad abbassare la colesterolemia, riducendo così il rischio di malattie cardiocerebrovascolari. Solo 20 gr di frutta secca contengono una quantità di acidi grassi essenziali pari al fabbisogno di una persona adulta! Nocciole e mandorle contengono per la maggior parte grassi monoinsaturi (come quelli presenti nell'olio di oliva), mentre le noci sono ricchissime di grassi polinsaturi.  
Tenuto conto anche della considerevole apporto di energia, la frutta secca può essere parte di un'alimentazione equilibrata in una persona con uno stile di vita attivo.



Regione  
Lombardia

ASL Pavia

# la piramide alimentare



- L'ACQUA:** sia naturale che gasata è indispensabile al nostro organismo (circa 1 L e 1/2 al giorno).
- FRUTTA E VERDURA:** 4-5 consumi al giorno degli alimenti di questo gruppo forniscono all'organismo vitamine, minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche gli zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.
- PATATE, CEREALI E DERIVATI:** dovrebbero essere presenti sulla tavola 3-4 volte al giorno perché sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali.
- LATTE E DERIVATI:** non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio, che rafforza ossa e denti.
- CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI:** sono le fonti principali di proteine per la costruzione e riparazione dei tessuti. Devono essere presenti ai pasti 1-2 volte al giorno, alternando però i diversi tipi di alimenti che fanno parte di questo gruppo nel corso della settimana.
- GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI:** attenzione alla quantità e alla qualità dei grassi: meglio l'olio extravergine d'oliva da utilizzare preferibilmente a crudo. Limitare la quantità di zucchero o miele utilizzati per dolcificare le bevande.
- SNACK DOLCI E SALATI e BIBITE:** è opportuno ridurne la frequenza di assunzione perché sono spesso ricchi di grassi e/o zuccheri e finiscono più calorie e grassi di quanto se ne ha bisogno.