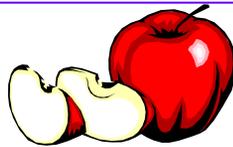


FRUTTA

1 porzione di frutta

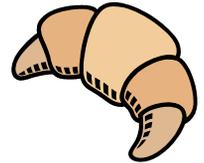


	100 gr.	150 gr.
Energia :	50 Kcal	66 Kcal
Grassi:	0,2 gr.	0,3 gr.
Proteine:	0,3 gr.	0,75 gr.
Carboidrati:	12 gr.	15,1 gr.
Fibra:	2,3 gr.	3,4 gr.

BRIOCHE CON MARMELLATA

1 brioche (circa 50 gr.):

Energia :	202 Kcal
Grassi:	10 gr.
Proteine:	3 gr.
Carboidrati:	25 gr.
Fibra:	1,3 gr.



Cosa dice l'etichetta: Tra i grassi aggiunti ai prodotti dolciari sempre più spesso sono indicate in etichetta svariate diciture, spesso ignote al consumatore: olio vegetale, grasso vegetale, olio/grasso vegetale idrogenato, crema di latte, margarine vegetali, margarine non idrogenate, oli vegetali raffinati. Tra questi termini si celano soprattutto oli di cocco e di palma, oli vegetali ma ricchi di grassi "saturi", come quelli provenienti dal mondo animale. Nei grassi idrogenati, inoltre, sono presenti particolari tipi di acidi grassi nella forma "trans" che sono particolarmente dannosi per il sistema cardiocircolatorio.

Spesso i dolci confezionati contengono anche additivi (conservanti, coloranti, aromi, ecc.).

Quando.... Lo spuntino a base di frutta è un ottimo "rompi-digiuno" che fornisce zuccheri in giusta quantità, pochissimi grassi e idrata con il suo contenuto in acqua. Lo snack dolce può essere consumato saltuariamente al momento dello spuntino, dando la preferenza a quello meno ricco di energia, grassi e additivi (vedi "cosa dice l'etichetta"). A fine pasto la frutta rappresenta sempre una valida alternativa al dolce.

LA SCIENZA DICE CHE Gli alimenti di origine vegetale, in particolare frutta e verdura, sono alimenti a bassa densità di energia: ad un volume pari a quello di un panino di 100 gr apportano 1/5 delle calorie! Si può quindi "sfruttare" la capacità di saziare di frutta e verdura per consumare minori quantità di alimenti ricchi in grassi ed energia.

Frutta e verdura : 5 PORZIONI AL GIORNO. Sono le indicazioni della Piramide Alimentare (vedi retro) per contribuire a raggiungere e/o mantenere il nostro benessere.

I colori della salute: ogni giorno scegli vegetali di colore diverso (rosso, giallo/arancio, verde, bianco, blu/viola) perché significa apportare al nostro organismo vitamine e minerali diversi, oltre a sostanze antiossidanti utili per prevenire l'insorgenza di molte patologie cronic-degenerative.

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.