Come impostare una dieta equilibrata

Le etichette alimentari

Dr. Davide Minisci

Dietista clinico
Ospedale L.Sacco
Milano

La dieta equilibrata

DIETA: dal greco διαιτα e dal latino *diaeta* significa *"regime di vita"*, tenore di vita, modo di vivere, ed è sinonimo di alimentazione corretta e razionale stabilita "su misura" o meglio "personalizzata", in base alle necessità di ciascuno, per il mantenimento di una buona salute.

Il termine DIETA viene spesso associato a REGIMI DIMAGRANTI IPOCALORICI o comunque legati a patologie ben precise, diventando così sinonimo di DIGIUNO forzato, SACRIFICI e PRIVAZIONI di cibo.

La DIETA PERSONALIZZATA terrà conto delle esigenze fisiologiche, dell'adattabilità individuale, dei gusti e della scelta dei cibi dal punto di vista quantitativo e qualitativo.

Impostazione di una dieta equilibrata

Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

1.Situazione fisiologica dell'organismo

È importante sapere la situazione fisiologica dell'organismo poiché si modifica notevolmente il fabbisogno energetico giornaliero.

- Gravidanza
- Allattamento
- Prima infanzia (0-3 anni)
- Seconda infanzia ed età scolare (4-12 anni)
- Adolescenza
- Età adulta
- Età senile

Impostazione di una dieta equilibrata

Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

2.Peso ideale o peso desiderabile

Il PESO CORPOREO TEORICO o PESO IDEALE o PESO DESIDERABILE, è un concetto relativo e indica il peso corporeo di riferimento per mantenere una struttura fisica ben proporzionata.

Secondo i fisiologi esso si raggiunge intorno ai 18-20 anni di età, ovvero al termine dello sviluppo, e la sua definizione è molto complessa in quanto dipende da molteplici fattori quali:

- Altezza
- Costituzione
- Sesso
- Età
- Struttura scheletrica
- Sviluppo della massa muscolare

2.1 Calcolare il peso desiderabile

Esistono diverse formule per calcolare il peso desiderabile:

- FORMULA DI BROCA

  La formula di Broca è la più semplice ma anche la più imprecisa perché considera solo l'altezza

Per l'uomo: altezza (cm) – 100 = Kg
Per la donna: altezza (cm) – 104 = Kg

Esempio:

Uomo di 170 cm → 170 cm – 100 = 70 Kg

Donna di 170 cm → 170 cm – 104 = 66 Kg

FORMULA DI LORENZ

La formula di Lorenz, nonostante sia molto usata, non è precisissima perché non tiene conto dell'età e della struttura scheletrica.

$$\text{Per l'uomo: altezza (cm)} - 100 - \frac{\text{altezza (cm)} - 150}{4} = \text{Kg}$$

$$\text{Per la donna: altezza (cm)} - 100 - \frac{\text{altezza (cm)} - 150}{2} = \text{Kg}$$

Esempio:

Uomo di 170 cm → : $170\ (\text{cm}) - 100 - \frac{170\ (\text{cm}) - 150}{4} = 65\ \text{Kg}$

Donna di 170 cm → : $170\ (\text{cm}) - 100 - \frac{170\ (\text{cm}) - 150}{2} = 60\ \text{Kg}$

FORMULA DI HUET

La formula di Huet è una delle formule più precise in quanto considera sia l'età che l'altezza del soggetto.

Per l'uomo: $(c + D) - d = Kg$

Per la donna: $(c + D) - 2d = Kg$

Dove:

c= i centimetri al di sopra del metro

D= la cifra delle decine dell'età

d= il valore in decimetri al di sopra del metro

Esempio:

Uomo di 170 cm e 25 anni → : $(70 + 2) - 7{,}0 = 65$ Kg

Donna di 170 cm e 25 anni → : $(70 + 2) - 14 = 58$ Kg

FORMULA DI VAN DER VAEL

La formula di Van der Vael considera solo l'altezza, ma ha comunque una sua precisione, ed è sia per l'uomo che per la donna.

$$50 + (\text{altezza in cm} - 150) \times 0{,}75 = \text{Kg}$$

Esempio:

Uomo e donna di 170 cm → : 50 + (170 - 150) x 0,75 = 65 Kg

FORMULA DI BERTHEAM

La formula di Bertheam considera sia l'altezza che l'età dell'individuo, ed è sia per l'uomo che per la donna.

$$0{,}8 \times (\text{altezza in cm} - 100) + \text{età in anni}/2 = \text{Kg}$$

Esempio:

Uomo e donna di 170 cm e 25 anni → : 0,8 x (170 - 100) + 12,5 = 66 Kg

FORMULA DI PERRAULT

La formula di Perrault considera sia l'altezza che l'età dell'individuo, ed è sia per l'uomo che per la donna.

altezza in cm – 100 + età in anni/10 x 0,9 = Kg

Esempio:

Uomo e donna di 170 cm e 25 anni → : 170 - 100 + 2,5 x 0,9 = 65,2 Kg

PESO IDEALE SECONDO LA COSTITUZIONE CORPOREA o METODO GRANT

Consiste nel determinare il proprio peso desiderabile secondo il tipo morfologico di appartenenza:

- Longilineo
- Normolineo
- Brevilineo

Altezza in cm / circonferenza polso (cm)

Esempio:

Uomo e donna di 170 cm e 15 cm di polso → : 170 / 15 = 11,3

TIPO MORFOLOGICO	UOMO	DONNA
Longilineo	Più di 10,4	Più di 10,9
Normolineo	Tra 10,4 e 9,6	Tra 10,9 e 9,9
Brevilineo	Meno di 9,6	Meno di 9,9

I soggetti risultano LONGILINEI (ossatura leggera)

UOMO			
cm	Longilineo	Normolineo	Brevilineo
167	55,9-59,9	58,6-64,4	62,3-70,3
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1
169	57,2- 61,3	59,9-65,8	63,6-72,0
170	57,9-62,0	60,7-66,6	64,3-72,9
171	58,6-62,7	61,4-67,4	65,1-73,8
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7
173	60,1-64,2	62,8-69,1	66,9-75,5
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,7-76,2
175	61,5-65,6	64,2-70,6	68,3-76,9

DONNA			
cm	Longilineo	Normolineo	Brevilineo
167	51,4-55,3	54,0-60,7	58,1-65,8
168	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
169	52,7-56,8	55,4-62,2	59,5-67,2
170	53,4-57,5	56,1-62,9	60,2-67,9
171	54,1-58,2	56,8-63,6	60,9-68,6
172	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
173	55,5-59,6	58,3-65,1	62,3-70,1
174	56,3-60,3	59,0-65,8	63,1-70,8
175	57,0-61,0	59,7-66,5	63,8-71,5

PESO IDEALE SECONDO L'INDICE DI MASSA CORPOREA

Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI), è un indice ampiamente utilizzato per "etichettare" il peso corporeo di un individuo. È dato dal rapporto del peso dell'individuo (Kg) per il quadrato dell'altezza (m).

$$\text{Peso (Kg)} / [\text{Altezza (m)}]^2$$

Esempio: Uomo e donna di 170 cm e 62 Kg di peso → : $62 / (1{,}70)^2 = 21{,}4$

Magrezza			Normopeso	Sovrappeso	Obesità		
Grave <16	II° grado 16-16,9	I° grado 17-18,4	18,5 – 24,9	25–29,9	I° grado 30-34,9	II° grado 35-39,9	GRAVE >40

Il valore di IMC considerato ottimale per l'uomo è 22 e per la donna 20,8 – 22. Si può, quindi, ricavare il peso desiderabile moltiplicando il quadrato dell'altezza (m) per il coefficiente 22 o 20,8.

Esempio: Uomo di 170 cm: $(1{,}70)^2 \times 22 = 63{,}5$ Kg

Donna di 170 cm: $(1{,}70)^2 \times 20{,}8 = 60$ Kg

Riassumendo... peso desiderabile

FORMULA	UOMO	DONNA
Formula di Broca	70 Kg	66 Kg
Formula di Lorenz	65 Kg	60 Kg
Formula di Huet	65 Kg	58 Kg
Formula di Van der Vael	65 Kg	65 Kg
Formula di Bertheam	66 Kg	66 Kg
Formula di Perrault	65 Kg	65 Kg
Metodo di Grant	57,9-62 Kg	53,4-57,5 Kg
Metodo dell'IMC	63,5 Kg	60 Kg

Uomo

63 Kg

25 anni

170 cm

Donna

60 Kg

25 anni

170 cm

Impostazione di una dieta equilibrata

Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

3. Fabbisogno energetico giornaliero

Consiste nel soddisfare i fabbisogni energetici giornalieri.

METABOLISMO BASALE

60-75%

Quantità di energia utilizzata in 24 ore da un individuo a riposo, in uno stato termico neutrale, a digiuno da 12-14 ore, in condizione di totale rilassamento fisico e psichico.

TID 7-13%

Termogenesi Indotta dalla Dieta: corrisponde alla quantità di energia necessaria a digerire gli alimenti e ad assorbire i nutrienti.

ATTIVITA' FISICA

15-30%

Quantità di energia utilizzata dall'individuo per compiere attività fisica, strettamente dipendente dal tipo, frequenza ed intensità delle attività svolte.

3. Fabbisogno energetico giornaliero

Esistono diversi metodi per calcolare il fabbisogno energetico giornaliero

1. Calcolo con LAF o Livelli di Attività Fisica
2. Calcolo con IEI o Indice Energetico Integrato
3. Calcolo con Quoziente Energetico basato sul peso
4. Calcolo percentuale del Metabolismo Basale

3.1 Calcolo del FE con LAF (Livelli di Attività Fisica)

Si ottiene moltiplicando il METABOLISMO BASALE per il LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA.

Metabolismo basale

X

Livello di attività fisica

FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

3.1.1 Calcolare il metabolismo basale

Esistono diverse formule per stimare il fabbisogno energetico giornaliero:

- EQUAZIONE DI HARRIS-BENEDICT

Uomini: kcal/24h = 66 + [13,7 x peso (Kg)] + [5 x altezza (cm)] – [6,8 x età (anni)]

Donne: kcal/24h = 665 + [9,6 x peso (Kg)] + [1,9 x altezza (cm)] – [4,7 x età (anni)]

Esempio: uomo di 25 anni, 63 Kg, 170 cm di altezza.

66 + [13,7 x 63 (Kg)] + [5 x 170 (cm)] – [6,8 x 25 (anni)] =

66 + 863,1 + 850 – 170 = 1609 kcal/24h

Esempio: donna di 25 anni, 60 Kg, 170 cm di altezza.

665 + [9,6 x 60] + [1,9 x 170] – [4,7 x 25] =

665 + 576 + 323 – 117,5 = 1446,5 kcal/24h

EQUAZIONE DI MIFFLIN-ST JEOR

Uomini: kcal/24h = [10 x peso (Kg)] + [6,25 x altezza (cm)] – [5 x età (anni)] + 5

Donne: kcal/24h = [10 x peso (Kg)] + [6,25 x altezza (cm)] – [5 x età (anni)] -161

Esempio: uomo di 25 anni, 63 Kg, 170 cm di altezza.

[10 x 63 (Kg)] + [6,25 x 170 (cm)] – [5 x 25 (anni)] + 5 =

630 + 1062,5 – 125 + 5 = 1572,5 kcal/24h

Esempio: donna di 25 anni, 60 Kg, 170 cm di altezza.

[10 x 63] + [6,25 x 170] – [5 x 25] - 161=

630 + 1062,5 – 125 - 161 = 1406,5 kcal/24h

EQUAZIONE FAO/WHO LARN

MASCHI	
ETA'	MB
10 – 17	17,7 x peso corporeo (Kg) + 650
18 – 29	15,3 x peso corporeo (Kg) + 679
30 – 59	11,6 x peso corporeo (Kg) + 879
60 – 74	11,9 x peso corporeo (Kg) + 700
> 75	8,4 x peso corporeo (Kg) + 819
FEMMINE	
ETA'	MB
10 – 17	13,4 x peso corporeo (Kg) + 693
18 – 29	14,7 x peso corporeo (Kg) + 496
30 – 59	8,7 x peso corporeo (Kg) + 829
60 – 74	9,2 x peso corporeo (Kg) + 688
> 75	9,8 x peso corporeo (Kg) + 624

Esempio: uomo di 25 anni, 63 Kg → 15,3 x 63 + 679 = 1643 kcal/24h

donna di 25 anni, 60 Kg → 14,7 x 60 + 496 = 1378 kcal/24h

Riassumendo... metabolismo basale

FORMULA	UOMO	DONNA
Equazione di Harris-Benedict	1609 kcal	1447 kcal
Equazione di Mifflin-St Jeor	1573 kcal	1407 kcal
Equazione FAO/WHO LARN	1643 kcal	1378 kcal

Uomo

63 Kg

25 anni

170 cm

MB 1609 kcal/24h

Donna

60 Kg

25 anni

170 cm

MB 1447 kcal/24h

3.1.2 Livello di attività fisica (LAF)

- Dipende dal tipo, dalla frequenza e dall'intensità delle attività svolte

- E' un numero che viene espresso come multiplo del MB

- Può variare dal 15% del valore del MB in individui con attività piuttosto sedentarie fino a valori pari a 3-4 volte il valore del MB per attività pesanti o per gli atleti.

- Col termine LAF viene indicata la MEDIA delle attività svolte dall'individuo nell'arco della giornata.

- Col termine IEI (Indice Energetico Integrato) viene indicata la singola attività fisica svolta dall'individuo.

3.1.2 Livello di attività fisica (LAF)

CLASSE DI ETA'		COMPRESE LE ATTIVITA' FISICHE AUSPICABILI	ESCLUSE LE ATTIVITA' FISICHE AUSPICABILI
MASCHI			
ETA'			
18 – 59	Leggero	1,55	1,41
	Moderato	1,78	1,70
	pesante	2,10	2,01
60 – 74		1,51	1,40
> 75		1,51	1,33
FEMMINE			
ETA'			
18 – 59	Leggero	1,56	1,42
	Moderato	1,64	1,56
	pesante	1,82	1,73
60 – 74		1,56	1,44
> 75		1,56	1,37

Determinare il fabbisogno energetico

63 Kg

25 anni

170 cm

MB 1609 kcal/24h

Attività fisica leggera

LAF= 1,55

60 Kg

25 anni

170 cm

MB 1447 kcal/24h

Attività fisica leggera

LAF= 1,56

Fabbisogno energetico giornaliero

1609 x 1,55 = 2494 kcal

Fabbisogno energetico giornaliero

1447 x 1,56 = 2257 kcal

3.2 Calcolo del FE con IEI (Indice Energetico Integrato)

Attività	IEI	Attività	IEI
Dormire	0,9	Camminare veloce	4,0
Igiene personale	2,5	Tempo libero	1,4
Stare seduto	1,0	Attività socialm. Utili	1,8
Cura dei figli	3,0	ATTIVITA' LAVORATIVE	
Lavori domestici	2,5	Insegnanti	1,6
Fare la spesa	2,5	Impiegati	1,6
Guardare la TV	1,1	Liberi professionisti	1,6
Studiare	1,5	Commessi	2,2
Camminare	2,0	Manovali	3,0

Determinare il fabbisogno energetico

25 anni 63 Kg 170 cm

MB= 1609 kcal/24h e MB all'ora= 1609/24= 67 kcal

Es. Sonno = 1 x 8 x 67 = 482,4 kcal

Attività	IEI	ORE	kcal
Sonno	1,0	8	536
Lavoro di impiegato	1,6	8	778
Camminare veloce	4	1	268
Attività socialm. Utili	1,8	2	241
Tempo residuo	1,4	5	469
Dispendio energetico		24	2292

Per ottenere i LAF basta dividere il Dispendio energetico per il MB

Quindi LAF= 2098 (kcal/die) / 1609 (MB) = 1,42

Determinare il fabbisogno energetico

25 anni 60 Kg 170 cm

MB= 1447 kcal/24h e MB all'ora = 1447/24 = 60,3 kcal

Es. Sonno = 1 x 8 x 60,3 = 482,4 kcal

Attività	IEI	ORE	kcal
Sonno	1,0	8	482
Cura della casa	2,5	1	151
Lavoro di insegnante	1,6	8	778
Attività socialm. Utili	1,8	2	217
Tempo residuo	1,4	5	422
Dispendio energetico		24	2050

Per ottenere i LAF basta dividere il Dispendio energetico per il MB

Quindi LAF= 2050 (kcal/die) / 1447 (MB) = 1,41

3.3 Calcolo del FE con Quoziente Energetico sul peso

È uno dei modi più rapidi per calcolare il fabbisogno energetico giornaliero e si basa esclusivamente sul peso corporeo.

Soggetti	Attività svolta (kcal)		
	Leggera	Moderata	Pesante
Sovrappeso	20-25	30	35
Normopeso	30	35	40
Sottopeso	30-35	40	45-50
Fabbisogno energetico = kcal attività svolta x Kg peso corporeo (ideale)			

Fabbisogno energetico giornaliero

Uomo di 63 Kg Normopeso

FE = 63 x 30 = 1890 kcal/die

Fabbisogno energetico giornaliero

Donna di 60 Kg Normopeso

FE = 60 x 30 = 1800 kcal/die

3.4 Calcolo del FE con Calcolo Percentuale del MB

È un altro metodo utilizzato per calcolare il Fabbisogno Energetico Giornaliero per evitare sovrastime del reale consumo energetico giornaliero di un individuo

In genere il Fabbisogno Energetico non è superiore del 20-30% del solo Metabolismo Basale.

63 Kg

25 anni

170 cm

MB 1609 kcal/24h

25% del MB = 402 kcal

FE= 1609+402= 2011 kcal

60 Kg

25 anni

170 cm

MB 1447 kcal/24h

25% del MB = 361 kcal

FE= 1447+361= 1808 kcal

Riassumendo... Fabbisogno Energetico

FORMULA	UOMO	DONNA
Calcolo con LAF (Livello di Attività Fisica)	2494 kcal	2257 kcal
Calcolo con IEI (Indice Energetico Integrato)	2292 kcal	2050 kcal
Calcolo con Quoziente Energetico sul peso	1890 kcal	1800 kcal
Calcolo Percentuale del MB	2011 kcal	1808 kcal

Uomo

63 Kg

25 anni

170 cm

MB 1609 kcal/24h

FE 2000 kcal/die

Donna

60 Kg

25 anni

170 cm

MB 1447 kcal/24h

FE 1800 kcal/die

Impostazione di una dieta equilibrata

Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

4.Determinare il fabbisogno di nutrienti

Determinare il fabbisogno di nutrienti

FE 2000 kcal

Di solito si parte dalle Proteine che devono essere 1g/Kg peso per assicurare un corretto mantenimento del muscolo.

Proteine: 63g

A quante kcal corrispondono?

63g → 1g di proteine = 4 kcal

63g → 63 x 4 = 252 kcal quindi 252/2000 x 100 = 13%

Grassi: 25%

A quanti grammi corrispondono?

25% → 2000 x 25/100 = 500 kcal

1 g di grasso = 9 kcal quindi 500/9 = 56 g

Carboidrati: 62%

A quanti grammi corrispondono?

62% → 2000 x 62/100 = 1240 kcal

1 g di zucchero = 3,75 kcal quindi 1240/3,75 = 331 g

4.Determinare il fabbisogno di nutrienti

FE 1800 kcal

Di solito si parte dalle Proteine che devono essere 1g/Kg peso per assicurare un corretto mantenimento del muscolo.

Proteine: 60g

A quante kcal corrispondono?

60g → 1g di proteine = 4 kcal

60g → 60 x 4 = 240 kcal quindi 240/1800 x 100 = 13%

Grassi: 25%

A quanti grammi corrispondono?

25% → 1800 x 25/100 = 450 kcal

1 g di grasso = 9 kcal quindi 450/9 = 50 g

Carboidrati: 62%

A quanti grammi corrispondono?

62% → 1800x 62/100 = 1116 kcal

1 g di zucchero = 3,75 kcal quindi 1116/3,75 = 298 g

4.Determinare il fabbisogno di nutrienti

FE 2000 kcal

Proteine: 13%

Grassi: 25%

Carboidrati: 62%

Proteine: 63g

Grassi: 56g

Carboidrati: 331g

FE 1800 kcal

Proteine: 13%

Grassi: 25%

Carboidrati: 62%

Proteine: 60g

Grassi: 50g

Carboidrati: 298g

Impostazione di una dieta equilibrata

Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

5.Pianificazione della giornata alimentare

Colazione	20 % delle kcal totali
Spuntino	5 % delle kcal totali
Pranzo	40 % delle kcal totali
Merenda	5 % delle kcal totali
Cena	30 % delle kcal totali

5.Pianificazione della giornata alimentare

FE 2000 kcal

Colazione	20 % → 400 kcal
Spuntino	5 % → 100 kcal
Pranzo	40 % → 800 kcal
Merenda	5 % → 100 kcal
Cena	30 % → 600 kcal

TOTALE 2000 KCAL

5.Pianificazione della giornata alimentare

FE 1800 kcal

Colazione	20 % → 360 kcal
Spuntino	5 % → 90 kcal
Pranzo	40 % → 720 kcal
Merenda	5 % → 90 kcal
Cena	30 % → 540 kcal

TOTALE 1800 KCAL

La Dieta...

Dieta di 1800 kcal

Composizione bromatologica dello schema nutrizionale

Proteine	Lipidi	Colest	Glucidi	Fibra	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo
72g 16%	50g 25%	186g	259g 59%	29g	1152mg 49mEq	2232mg 57mEq	12mg	410mg 20mEq	1259mg

COLAZIONE 360 kcal

Proteine

Latte parzialmente scremato o scremato	250 ml
Latte di soya	300 ml
Yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi)	250 ml

Carboidrati

Biscotti alla soya	45 g	Fiocchi d'avena	45 g
Biscotti per l'infanzia	40 g	Grissini	40 g
Biscotti secchi	40 g	Muesli	45 g
Cereali	45 g	Pane comune	60 g
Crackers	40 g	Pane integrale	70 g
Fette biscottate	40 g	Riso soffiato	50 g
Fette biscottate integrali	45 g	Alimento jolly di 160 kcal	

Zuccheri semplici

Miele	30 g
Marmellata	40 g
Zucchero	25 g

SPUNTINO 90 kcal

Yogurt (0,1% di grassi)	250 g	Muesli	25 g
Biscotti alla soya	25 g	Pane comune	35 g
Biscotti per l'infanzia	20 g	Pane integrale	40 g
Biscotti secchi	20 g	Latte ps o s	200 ml
Crackers	30 g	Latte di soya	250 ml
Fette biscottate	20 g	Frutto	300 g
Fette biscottate integrali	25 g	Barretta cereali	30 g
Grissini	20 g	Snack a scelta di 90 kcal	

PRANZO 630 kcal

Carboidrati

Pasta 70 g	Farro 70 g	Orzo 70 g
Riso 70 g	Avena 70 g	

Proteine

Carne	100 g	Salumi	80 g
Pesce	130 g	Uova	n°2
Formaggi freschi	60 g	Ricotta	90 g
Cacioricotta di capra	90 g	Fiocchi di formaggio	130 g
Legumi secchi	40 g	Legumi freschi	80 g

Vitamine, minerali, fibra

Verdure di stagione 200 g

Grassi

Olio extravergine d'oliva 15 g

Carboidrati

Pane comune 35 g Pane integrale 45 g

Alimento jolly di 95 kcal

Vitamine, minerali, fibra

Frutta di stagione 150 g

SPUNTINO 90 kcal

Yogurt (0,1% di grassi)	250 g	Muesli	25 g
Biscotti alla soya	25 g	Pane comune	35 g
Biscotti per l'infanzia	20 g	Pane integrale	40 g
Biscotti secchi	20 g	Latte ps o s	200 ml
Crackers	30 g	Latte di soya	250 ml
Fette biscottate	20 g	Frutto	300 g
Fette biscottate integrali	25 g	Barretta cereali	30 g
Grissini	20 g	Snack a scelta di 90 kcal	

CENA 630 kcal

Carboidrati

Pasta 70 g	Farro 70 g	Orzo 70 g
Riso 70 g	Avena 70 g	

Proteine

Carne	100 g	Salumi	80 g
Pesce	130 g	Uova	n°2
Formaggi freschi	60 g	Ricotta	90 g
Cacioricotta di capra	90 g	Fiocchi di formaggio	130 g
Legumi secchi	40 g	Legumi freschi	80 g

Vitamine, minerali, fibra

Verdure di stagione 200 g

Grassi

Olio extravergine d'oliva 15 g

Carboidrati

Pane comune 35 g Pane integrale 45 g

Alimento jolly di 95 kcal

Vitamine, minerali, fibra

Frutta di stagione 150 g

Impostazione di una dieta equilibrata

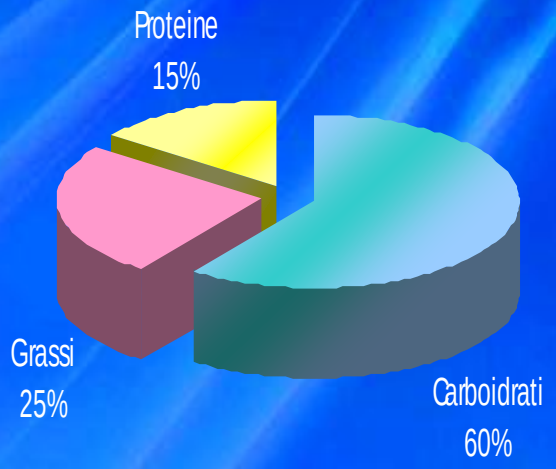
Per impostare una dieta equilibrata è necessario:

1. Stabilire la situazione fisiologica dell'individuo
2. Individuare il peso ideale o desiderabile dell'individuo
3. Determinare il fabbisogno energetico dell'individuo
4. Determinare il fabbisogno in prncipi nutritivi
5. Pianificare la giornata alimentare

QUANTE DIETE ?!

1.Dieta Mediterranea

Dieta più famosa ampiamente utilizzata poiché perfettamente equilibrata in grado di fornire il corretto apporto di principi nutritivi e calorie giornaliere.



2.Dieta vegetariana

Distinguiamo diversi stili di vita vegetariano:

DIETA VEGETARIANA o latto-ovo vegetariana: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce), ma si continuano a mangiare i sottoprodotti animali quali latte e derivati (formaggi, yogurt), uova e miele.

DIETA LATTO-VEGETARIANA: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce), e uova ma si continuano a mangiare latte e derivati (formaggi, yogurt).

DIETA OVO-VEGETARIANA: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce), latte e derivati (yogurt e formaggi) ma si continuano a mangiare le uova.

Sono tipologie dietetiche che non creano carenze nutrizionali se ben controllate poiché la presenza di alimenti di origine animale previene deficit nutrizionali. Prestare attenzione alle carenze di vitamina B12 (presente solo nella carne).

2.Dieta vegetariana

DIETA VEGETALIANA o VEGANA: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce) inclusi i sottoprodotti animali quali latte e derivati (formaggi, yogurt), uova e miele.

DIETA CRUDISTA: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce) inclusi i sottoprodotti animali quali latte e derivati (formaggi, yogurt), uova e miele. Il crudista inoltre non consuma CIBO COTTO.

DIETA FRUTTARIANA: elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale (carne e pesce) inclusi i sottoprodotti animali quali latte e derivati (formaggi, yogurt), uova e miele; il fruttarista si nutre SOLO di FRUTTA.

In queste tipologie dietetiche le carenze nutrizionali possono essere decisamente maggiori; è importante prestare attenzione ai regimi vegani e fruttariani ed assumere integratori proteici e vitaminici per evitare serie conseguenze nutrizionali rischiose per la salute.

3.Dieta macrobiotica

Si ispira al pensiero filosofico Zen. Il termine macrobiotica vuol dire GRANDE VITA, e la dieta che ne deriva consiste nel suddividere gli alimenti in POSITIVI e NEGATIVI non intesi però come vantaggiosi e svantaggiosi.

Si basa sull'applicazione del principio YIN e YANG al cibo che va consumato in base alle esigenze di EQUILIBRIO INDIVIDUALE.

Cibi YANG: es. sale, carne, uova tendono a renderci ATTIVI e CONTRATTI.

Cibi YIN: es. zucchero, latticini, frutta tendono a RILASSARCI e a DISPIEGARCI MENTALMENTE.

3.Dieta macrobiotica

ALIMENTI BASE: cereali integrali, verdure, legumi

ALIMENTI DA LIMITARE: pesce, formaggio, latte, uova, selvaggina, frutta di stagione

ALIMENTI DA EVITARE: zucchero bianco, dolci, cioccolato, caramelle, frutta e verdure che non crescono nel nostro clima, patate, pomodori, melanzane, aceto, pepe, carne di allevamento, grassi animali, salumi, bibite e caffè.

Il regime macrobiotico comprende 10 diete: dal livello più basso (dieta -3) a quella a livello più alto (dieta 7) costituita dal 100% di cereali e apporto idrico molto ridotto.

Individui che persistono nel seguire la dieta macrobiotica corrono il serio pericolo di andare incontro a seri deficit nutrizionali. Per questo motivo questo tipo di diete sono state condannate dal Food Council dell'Associazione Medica Americana e dall'Istituto Nazionale della Nutrizione Italiano

4.Le diete più famose

DIETA	CARATTERISTICHE	COMMENTO
Dieta Mayo	Succo di pompelmo prima dei pasti per bruciare i grassi	Iperproteica, monotematica, poco efficace.
Dieta Scarsdale	Riduzione dei carboidrati, molte proteine	Iperproteica, non si può seguire per lunghi mperiodi
Dieta Southampton	Poche calorie (sotto le 1000 giornaliere)	Promette risultati non realistici, pericolosa.
Dieta del fantino	Carne e verdura nessun tipo di carboidrati	Diseducativa, sbilanciata, dannosa se per molto tempo.
Dieta Beverly Hills	Frutta per 10 giorni poi altri cibi vengono inseriti	Non bilanciata, seri effetti collaterali.
Dieta Atkins	Basso contenuto di carboidrati alto di proteine	Iperproteica, elevati i grassi, causa chetosi.
Dieta a zona	Elevate proteine, pochi grassi e carboidrati	Iperproteica, non bilanciata e diseducativa.

Etichette alimentari

L'etichetta nutrizionale è la carta d'identità dei prodotti alimentari e rappresenta lo strumento di comunicazione tra produttore e consumatore, permettendo, allo stesso tempo, un confronto tra le diverse marche di prodotti.

STRUTTURA DELL'ETICHETTA NUTRIZIONALE

- Carta d'identità
- Composizione
- Istruzioni per l'uso
- Codice a barre
- Elementi pubblicitari

Etichette alimentari

Carta d'identità: perché è l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare, degli ingredienti, della quantità netta, del termine di conservazione.

Composizione: perché riporta tutti gli ingredienti (additivi compresi) utilizzati nella fabbricazione o nella preparazione del prodotto alimentare e ancora presente nel prodotto finito. Vengono indicati in ordine di peso decrescente.

Istruzioni per l'uso: perché indica il modo consigliato per consumare il prodotto, il tempo di cottura e indicazioni circa la conservazione e il periodo entro il quale deve essere consumato.

Codice a barre: perché a partire dl 1977, 12 Paesi europei, tra cui l'Italia, hanno adottato un sistema unico per l'identificazione automatica dei prodotti di consumo. Il sistema definito *EAN (European Article Numbering),* è costituito da una serie di barre verticali a diverso spessore con alla base alcuni numeri.

Elementi pubblicitari: perché viene indicato il nome del prodotto e il marchio dell'azienda produttrice.

SPECIALI SALUTE

Senza Zucchero
BuoniCosì frollini
BuoniCosì farciti
CerealiCosì frollini
MeglioCosì biscotti
WaferCosì wafer
Senza Glutine
ZeroGrano frollini
ZeroGrano cracker
Senza Grassi
ZeroGi biscotti
Magretti cracker
Senza Colesterolo
PiùLeggeri frollini
PiùIntegrali frollini
LeggeriPlus frollini
Mais cracker
Oliva cracker
Senza Sale
ZeroSale cracker

PERCORSO SALUTE

LA NOSTRA STRADA: UNA SICUREZZA PER VOI, UN IMPEGNO PER NOI.

MAI OGM (Organismi Geneticamente Modificati)
MAI grassi idrogenati (modificati chimicamente)
MAI conservanti, coloranti e emulsionanti chimici di sintesi
SEMPRE alta qualità di ingredienti, ricette, impianti e confezioni
SEMPRE controlli giornalieri per evitare contaminazioni prima, durante e dopo la produzione
SEMPRE ricette pensate per un'Alimentazione Attenta, quella che ognuno deve a se stesso

MeglioCosì: biscotti secchi studiati per chi, attento alla salute, vuole evitare l'uso dello zucchero.
Hanno tutta la bontà dei biscotti "con" ma sono "senza" e con meno calorie.

"PERCORSO SALUTE" GALBUSERA: MARCHIO DEPOSITATO.

PRODOTTO CERTIFICATO CON ESCLUSIVO UTILIZZO DI INGREDIENTI **NON OGM**

CERTIFICAZIONE DI PRODOTTO FOOD SGS

IT MI [illegible]/1
DT [illegible] 005/1

ORGANISMO DI CERTIFICAZIONE INDIPENDENTE

Valori nutrizionali medi del prodotto su:

	100 g	1 porzione (50 g)
Valore energetico	409 kcal 1721 kJ	205 kcal 861 kJ
Proteine	8,5 g	4,3 g
Carboidrati	74,0 g	37,0 g
di cui: Zuccheri*	2,7 g	1,4 g
Polialcoli	18,0 g	9,0 g
Amidi	53,3 g	26,6 g
Grassi	12,0 g	6,0 g
di cui: Saturi	8,2 g	4,1 g
Monoinsaturi	3,1 g	1,6 g
Polinsaturi	0,7 g	0,3 g
Fibre alimentari	2,0 g	1,0 g
Sodio	0,4 g	0,2 g

*Gli zuccheri presenti (lattosio e maltosio) derivano dal latte in polvere e dall'estratto di malto d'orzo, impiegati per migliorare struttura, aspetto e sapore del prodotto. Lo zucchero (saccarosio) è assente. Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

Valori nutrizionali

Ingredienti

Scadenza

Conservazione

Codice a barre

Peso

I prodotti da forno sono graditi principalmente per il loro gusto, aroma e valore nutritivo. Ma la loro composizione può adeguarsi a finalità salutistiche: infatti le loro diverse "ricette" permettono di soddisfare le necessità dietetiche di particolari gruppi di consumatori.
La Linea Speciali Salute, pensata per un'Alimentazione Attenta, è costruita secondo le esigenze individuali.
Oggi chi vuole evitare l'uso di zucchero, grassi, colesterolo, sale, glutine o vuole più cereali e più fibra, sa che prodotto scegliere.
Buono, sano e adatto a se stessi.

Se hai già completato la tua collezione, o è terminata quella attuale, ricordati che **I Punti Qualità Mago G sono sempre validi.**
Continua a raccoglierli, presto ci sarà una nuova collezione con nuovi regali per poterli utilizzare.

Vale solo per il territorio italiano

Biscotto Secco senza zuccheri aggiunti con edulcorante

Ingredienti: Farina di frumento, Edulcorante Maltitolo, Burro, Amido di frumento, Uova fresche, Latte intero in polvere, Amido di riso, Estratto di malto d'orzo, Agenti lievitanti (Carbonato acido di ammonio, Carbonato acido di sodio, Difosfato disodico), Sale marino integrale, Aromi.

Per una migliore conservazione si raccomanda di tenere i biscotti in luogo fresco e asciutto. Per qualsiasi informazione o suggerimento riguardante il prodotto o la promozione potete scrivere a:

GALBUSERA SERVIZIO CONSUMATORI
Cas. Post. n.7 - 20040 Caponago (MI).
Si prega di allegare il tagliando di controllo del prodotto.
www.galbusera.it

Galbusera Dolciaria s.p.a.
Sede e Stabilimento
Viale Orobie, 9
Cosio Valtellino
(Sondrio) Italia

8 002190 001616

Galbusera
MeglioCosì 300g
Tagliando di Controllo

Da consumarsi preferibilmente entro il:
Best before: A consommer de préférence avant le:
Mindestens haltbar bis:

30/06/06 01:22

2L2736

Non disperdere nell'ambiente

300g ℮

Etichette alimentari...regole!

Regola 1:

Guardare sempre l'elenco degli ingredienti che, per LEGGE, devono essere indicati in ordine DECRESCENTE di QUANTITA', il primo ingrediente dell'elenco è presente in quantità maggiore.

Ci permette di capire la qualità dell'alimento e quindi il rapporto qualità/prezzo.

Regola 2:

Controllare il tipo di ingredienti!!! Una salsa è migliore se è utilizzato olio extravergine di oliva anziché olio di semi! Un prodotto con "uova fresche" e meglio di uno che contiene solo "uova".

Regola 3:

Porre attenzione alle informazioni complementari riportate in etichetta che sono facoltative, come l'indicazione che le uova siano "fresche" o che un olio extravergine di oliva sia di "prima spremitura a freddo".

Etichette alimentari...conservazione

Da consumarsi entro...

Indica la data di scadenza entro la quale il prodotto deve essere NECESSARIAMENTE consumato e oltre la quale non può essere venduto.

Da consumarsi preferibilmente entro...

Indica il termine MINIMO di conservazione, cioè la data FINO ALLA QUALE il prodotto stesso conserva le sue specifiche qualità organolettico-nutrizionali. Oltre tale data può essere ancora venduto, ma sott responsabilità del venditore.

Etichette alimentari...denominazione

Prestar attenzione al NOME del prodotto perché non è sempre vero che il LATTE è LATTE e il VINO è VINO!!!

Può capitare di comprare una confezione sulla quale è raffigurata la panna magari insieme alle fragole, senza che sia riportata la denominazione PANNA DA CUCINA o DA MONTARE, è possibile che si stia acquistando un prodotto a base di grassi idrogenati SENZA UN GRAMMO DI PANNA DI LATTE!

La legge tutela il consumatore circa la denominazione

Se un prodotto non rispetta le caratteristiche legislative previste non può avere la denominazione realmente prevista dalla legge ma deve aver un NOME DI FANTASIA! Es Yogurt → LC1

Etichetta nutrizionale

L'etichettatura nutrizionale è un'operazione "facoltativa" che viene lasciata alle aziende produttrici allo scopo di:

- fornire al consumatore informazioni utili sulla composizione nutrizionale del prodotto
- migliorare il rapporto alimentazione/salute nella popolazione
- stimolare l'educazione nutrizionale della popolazione

Etichetta nutrizionale

Lo schema maggiormente utilizzato è:

Valore energetico kcal e KJ

Proteine g (per 100 g e per pezzo)

Carboidrati (per 100 g e per pezzo)

Grassi (per 100 g e per pezzo)

Valori nutrizionali medi del prodotto su:

	100 g	1 porzione (50 g)
Valore energetico	409 kcal 1721 kJ	205 kcal 861 kJ
Proteine	8,5 g	4,3 g
Carboidrati	74,0 g	37,0 g
di cui: Zuccheri*	2,7 g	1,4 g
Polialcoli	18,0 g	9,0 g
Amidi	53,3 g	26,6 g
Grassi	12,0 g	6,0 g
di cui: Saturi	8,2 g	4,1 g
Monoinsaturi	3,1 g	1,6 g
Polinsaturi	0,7 g	0,3 g
Fibre alimentari	2,0 g	1,0 g
Sodio	0,4 g	0,2 g

*GLI ZUCCHERI PRESENTI (LATTOSIO E MALTOSIO) DERIVANO DAL LATTE IN POLVERE E DALL'ESTRATTO DI MALTO D'ORZO, IMPIEGATI PER MIGLIORARE STRUTTURA, ASPETTO E SAPORE DEL PRODOTTO. LO ZUCCHERO (SACCAROSIO) È ASSENTE. UN CONSUMO ECCESSIVO PUÒ AVERE EFFETTI LASSATIVI.

Prodotti light

Non ci sono ancora norme che disciplinano gli alimenti no propriamente dietetici chiamati LIGHT tranne per i FORMAGGI, il BURRO, la MARGARINA, la BIRRA, il LATTE (parzialmente scremato e scremato), i DOLCIFICANTI diversi dallo zucchero, il CACAO, il PANE e il RISO INTEGRALI.

Per tutti gli altri prodotti le dichiarazioni LIGHT, “con meno calorie”, “con meno grassi”, “più leggero” non devono corrispondere a una RIDUZIONE ben PRECISA dell’apporto di grassi e calorie, infatti potrebbero anche fornire UNA SOLA CALORIA IN MENO!

Il DECRETO LEGISLATIVO N°109/1992, VIETA UN’ETICHETTATURA INGANNEVOLE e di conseguenza se un prodotto ha la denominazione LIGHT DEVE necessariamente AVERE una RIDUZIONE ELEVATA delle calorie!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE