





PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare, è una RAPPRESENTAZIONE GRAFICA utilizzata per descrivere un certo tipo di dieta, che permette di capire a colpo d'occhio quali siano i principi fondamentali del modello alimentare raffigurato.

Il disegno della piramide alimentare è suddiviso in piani (di solito 4 o 6), contenenti diversi alimenti, dalla base al vertice.

Le dimensioni della base ci fanno capire che gli alimenti posti all'interno del "piano terra" sono quelli che è bene consumare in maggiore quantità e quotidianamente; man mano che si prosegue verso l'alto diminuiscono le dimensioni dei piani:

i cibi contenuti al vertice sono quelli che andrebbero consumati di meno.



ABBIAMO SCELTO LA PIRAMIDE TOSCANA PERCHE'.....

La piramide alimentare toscana è basata su un semplice concetto: consumare tutti gli alimenti, senza esclusioni, regolando la frequenza. Più spesso quelli indicati alla base della piramide, più raramente quelli in alto. I prodotti e cibi indicati nella Pat appartengono alle nostre radici e tradizioni.

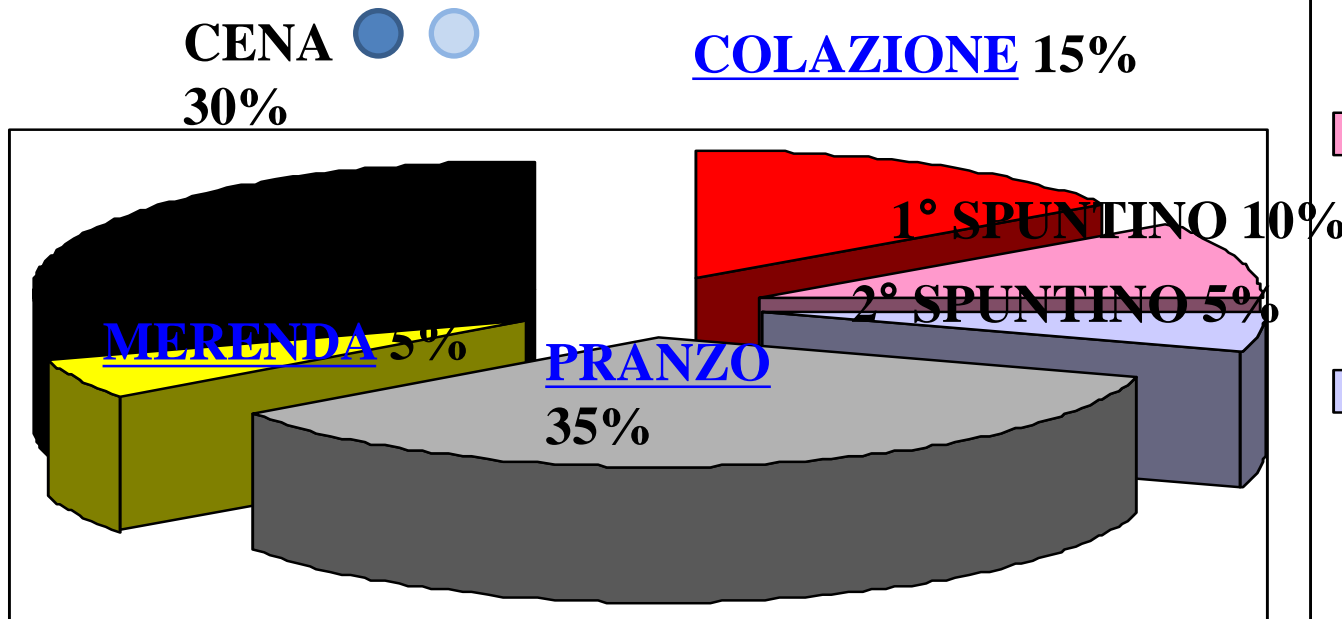
Serve per aiutarci a scegliere i cibi per una buona e sana alimentazione, basata sui prodotti stagionali e legati alla nostra terra. Serve per migliorare la nostra salute e difenderci dalle malattie più diffuse.

Insomma con pochi accorgimenti e molto gusto ...
toscani si diventa anche attraverso l'alimentazione.

Piramide Alimentare Toscana



Giornata Alimentare



■ COLAZIONE

■ META' MATTINA 1° SPUNTINO

■ META' MATTINA 2° SPUNTINO

■ PRANZO

■ MERENDA

Acqua

L'acqua è il costituente più importante del nostro corpo ed è necessario mantenere l'equilibrio idrico bevendo tanto.



L'acqua è presente in alcuni alimenti in quantità diverse:

Frutta, ortaggi, verdura e latte

85%

Carne, pesce, uova, formaggi freschi

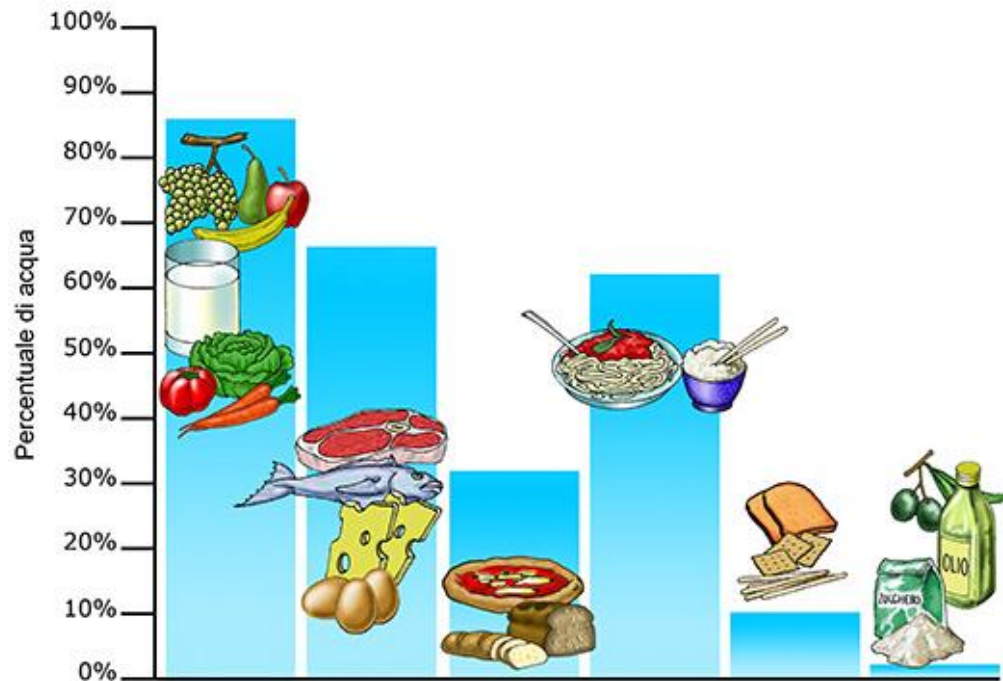
50-80%

Pasta e riso cotti

60-65%

Pane e pizza

20-40%



Durante l'attività fisica l'acqua persa con la sudorazione deve essere reintegrata



Il fabbisogno di acqua varia con il clima e con l'attività fisica



Attività Fisica

Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche.
È sufficiente una breve passeggiata di pochi minuti al giorno.



1° livello piramide alimentare toscana



Frutta e verdura

Dal punto di vista della salute, frutta e verdura hanno un ruolo protettivo conosciuto grazie a studi condotti su popolazioni di tutti i continenti.



Consumare **frutta e verdura in quantità**, più volte nel corso della **giornata**, **aiuta a prevenire** l'obesità, il diabete, alcuni **tipi di tumori**, e **contribuisce** ad aumentare la durata media della vita. Inoltre, sono meno frequenti i danni alle arterie.

Fra la frutta è da privilegiare quella fresca, di stagione, di produzione locale, e molto colorata perché contiene una maggiore quantità di sostanze protettive.



Unico accorgimento: fare attenzione alla frutta più zuccherina, come fichi, uva e banane, per il rischio di assumere troppe calorie. Un rischio quasi nullo se affrontato con una sufficiente attività motoria



Per quanto riguarda la verdura, la cottura in acqua può danneggiare alcune sostanze antiossidanti, più di quella al vapore, perché alcune passano nell'acqua di cottura.



2° livello piramide alimentare toscana

2



Cereali e olio extravergine di oliva



I cereali, pur essendo parte del mondo dei vegetali, meritano un discorso a parte perché vengono consumati quasi esclusivamente come materia prima

PASTA

RISO

PANE

I prodotti contenenti cereali integrali sono indicati come base nutrizionale quotidiana perché sono protettivi per le malattie vascolari, per alcuni tipi di tumore e non solo.



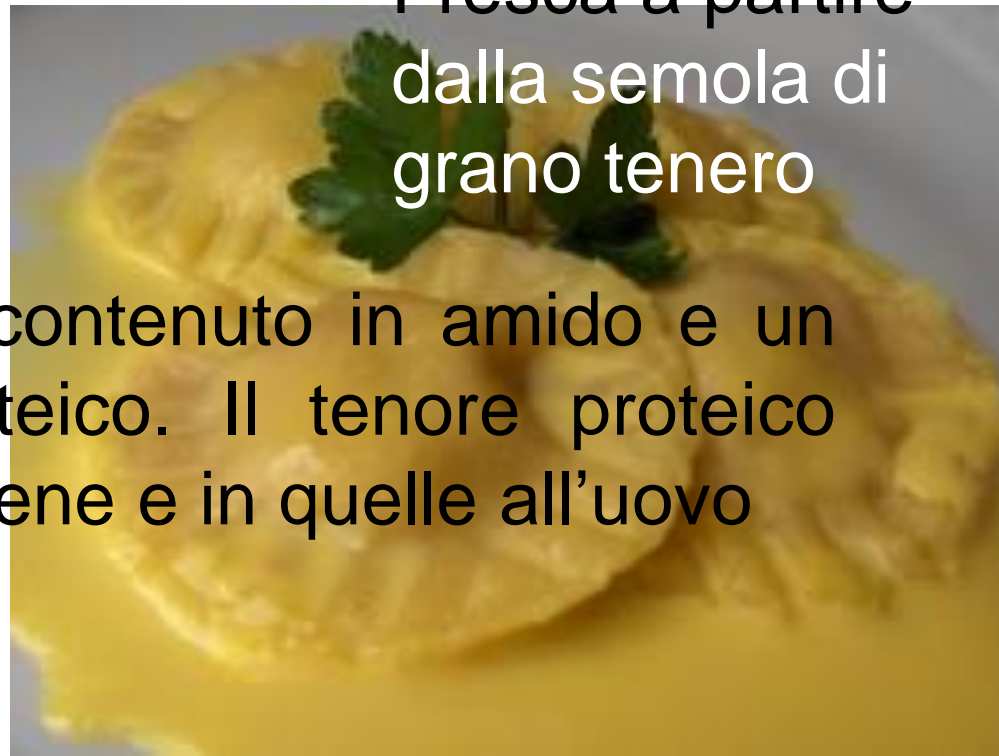
La pasta

La pasta può essere prodotta

Secca a partire
dalla semola di
grano duro

Fresca a partire
dalla semola di
grano tenero

È un alimento ad alto contenuto in amido e un discreto contenuto proteico. Il tenore proteico aumenta nelle paste ripiene e in quelle all'uovo



Il riso

È il cereale base dell'alimentazione per più della metà della popolazione mondiale. È originario dell'India ed è coltivato soprattutto nel continente asiatico.

Come tutti i cereali ha:

- alto contenuto in amido
- un basso contenuto proteico
- Ridottissimo contenuto di grassi

È privo di glutine e quindi un alimento prezioso per celiaci e nelle allergie alimentari.

Il pane

È un alimento di prima necessità perché apporta all'organismo la quantità necessaria di carboidrati, in particolare amido.

Il contenuto di grassi è pressoché nullo, a meno che non siano aggiunti durante la lavorazione.



Olio extravergine di oliva

La Piramide Toscana pone i condimenti a livello intermedio perché il consumo di grassi è rappresentato dall'olio d'oliva, il grasso ritenuto più salutare in assoluto.

È un condimento che contiene sostanze utili per il contenimento di rischi di malattie.

È preferibile il consumo a crudo.

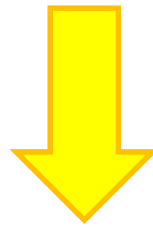


3° livello piramide alimentare toscana



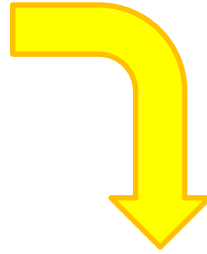
Latte, frutta secca e legumi

-Legumi



I **legumi** sono particolarmente utili per la loro ricchezza in fibre, efficaci nella protezione da malattie come il diabete, alcuni tipi di tumore e per i problemi vascolari.

-Latticini

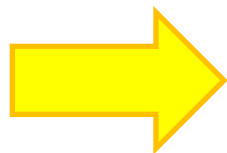


Il latte è composto per l'87% di acqua in cui sono dispersi proteine (3,3%) di alto valore biologico, grassi (3,6%) in prevalenza saturi a catena corta e facilmente digeribili, zuccheri (4,9%) rappresentati soprattutto dal lattosio.

Le vitamine presenti nel latte in quantità consistenti sono vit. A, B1, B2, B12.

Tra i minerali particolare importanza assume il calcio, di cui il latte è la fonte principale (120 mg/100g) per la nutrizione umana, in quanto presente in una forma che è facilmente assorbita dall'organismo.

-Frutta secca



La **frutta secca** è ricca di un particolare tipo di grassi, gli omega-3, che favoriscono un bilancio ideale tra colesterolo buono e cattivo ed avrebbero anche altre utili azioni per il nostro organismo. La frutta secca in guscio può entrare a far parte delle abitudini quotidiane.

Da questo gruppo è esclusa la frutta secca senza guscio, ma sono incluse le castagne che sono spesso consumate insieme a pinoli e noci e possono considerarsi una buona fonte di alcuni micronutrienti importanti e non vanno trascurate



4° livello piramide alimentare toscana



Pesce e Carni Bianche

PESCE

Il primo prodotto animale che si incontra salendo i gradini della Piramide è il pesce

La carne del pesce è molto digeribile.

I pesci contengono:

- **Proteine di elevato valore biologico**
- **Quantità trascurabili di carboidrati**
- **Quantità variabili di grassi**



omega-3

**Ottimo per la
prevenzione di malattie**

Il pesce azzurro è ricco di omega-3 ed è consigliabile consumarlo 2 volte a settimana.

I prodotti sott'olio o affumicati sono meno consigliati, anche perché salati. I molluschi e i crostacei non sostituiscono il pesce.



Il pesce contiene anche le importanti vitamine A e D!



Carni bianche

Le carni bianche sono facili da digerire e povere di grassi. Comprendono: vitello, agnello, coniglio, pollame e tacchino.

Sono ricche di proteine indispensabili all'organismo per rinnovare tessuti e per la formazione di ormoni, degli enzimi e degli anticorpi.



È particolarmente consigliata per le donne in gravidanza, per chi soffre di patologie cardiovascolari, per chi pratica sport, per bambini e anziani.

Questa carne si presta ad essere cucinata in più modi ma sono preferibili cotture semplici per mantenere le caratteristiche.



5° livello piramide alimentare toscana

5



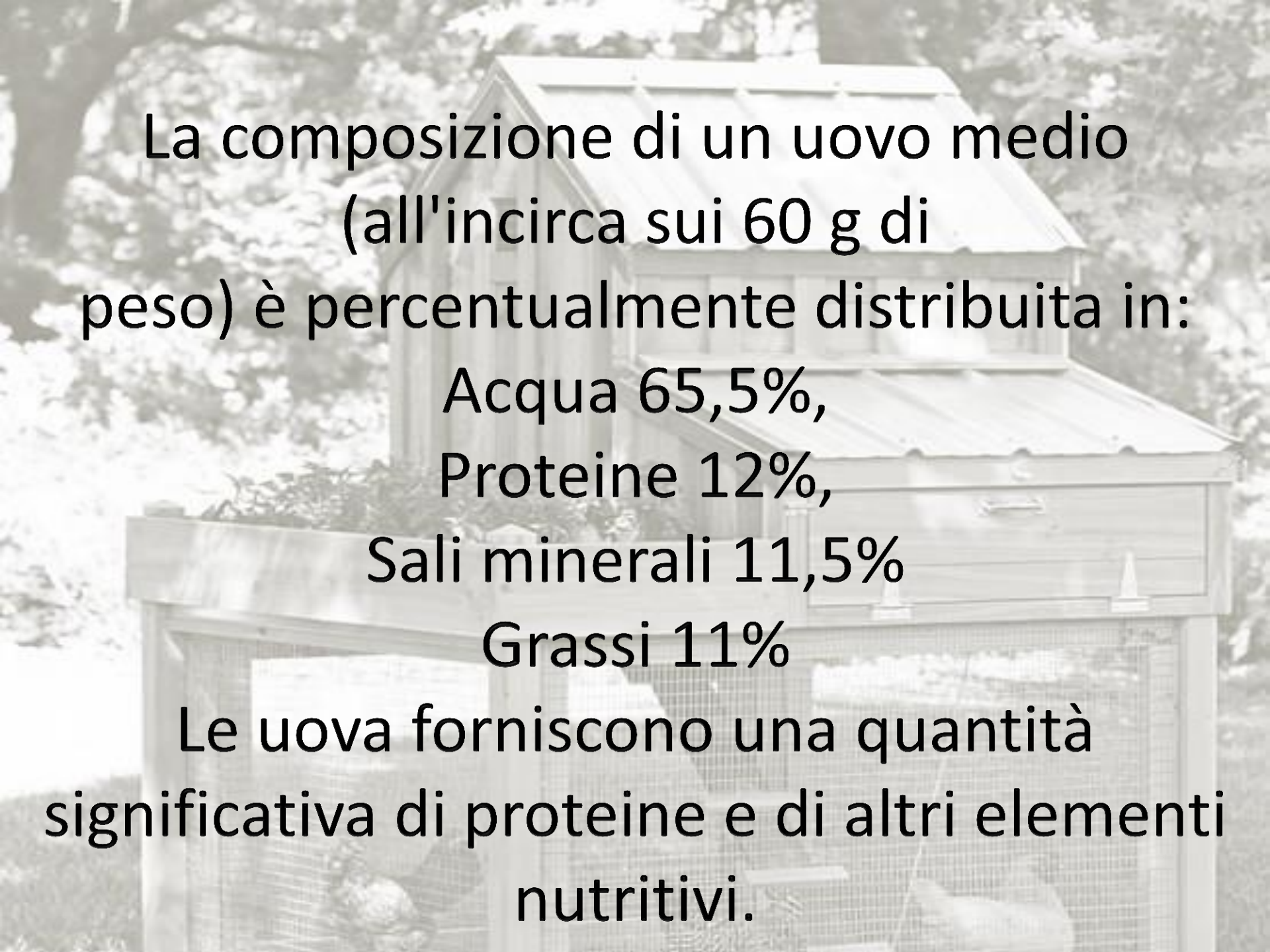
Formaggio Uova e Patate



Al penultimo gradino si trovano prodotti da consumare più saltuariamente: formaggi - in particolare quelli stagionati - uova e patate.

I formaggi sono una buona fonte di calcio, utile per l'accrescimento e la formazione delle ossa.

Sono ricchi dei grassi saturi che fanno pendere la bilancia del rapporto tra colesterolo buono (HDL) e cattivo (LDL) verso quest'ultimo. Stesso inconveniente che si riscontra per le uova, se consumate in eccesso.



La composizione di un uovo medio
(all'incirca sui 60 g di
peso) è percentualmente distribuita in:

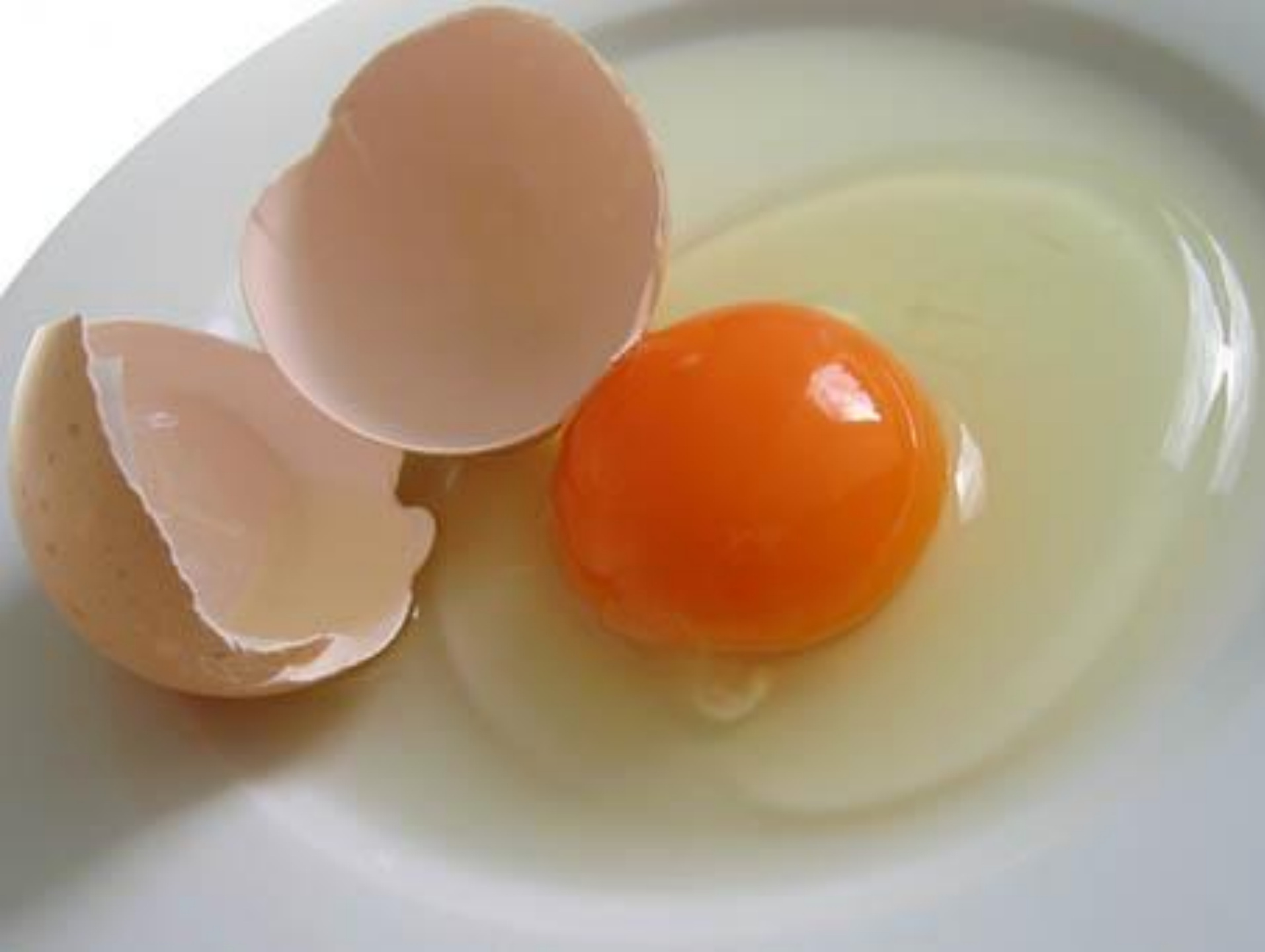
Acqua 65,5%,

Proteine 12%,

Sali minerali 11,5%

Grassi 11%

Le uova forniscono una quantità
significativa di proteine e di altri elementi
nutritivi.



La patata è l'unica espressione del mondo vegetale a trovarsi così in alto nella piramide. Si è voluta distinguere dagli altri vegetali perché molto ricca in amido e povera in fibre.



dreamstime.com



6° livello piramide alimentare toscana



Carni Rosse, Salumi e Dolci

Carne rossa

Consumare carne rossa poche volte a settimana scegliendo con cura la qualità.

La carne rossa è fonte di grassi saturi dannosi per il cuore.

Evitare le cotture alla brace ed il fritto.



Salumi

La salatura della carne ha radici antichissime e si diffonde in Italia durante l'Impero Romano grazie alla disponibilità di sale.

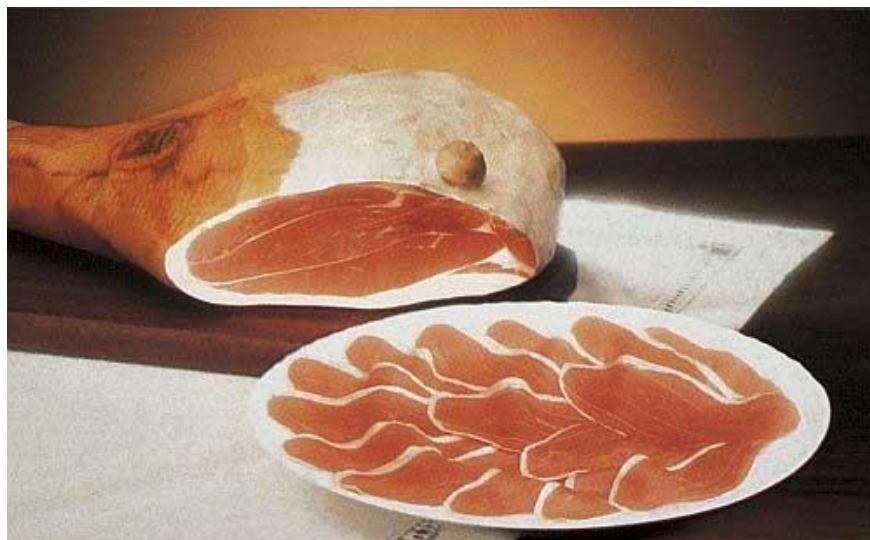


Vengono classificati in

Insaccati



Non insaccati



Forniscono proteine di ottima qualità perché contengono amminoacidi essenziali e digeribili. Sono una buona fonte di vitamine del gruppo B e sali minerali come ferro e zinco.

I salumi sono un'alternativa alla carne nei secondi piatti ma hanno molto sale e quindi non adatti a chi soffre di ipertensione.



**ATTENZIONE AGLI
INSACCATI
RICCHI DI GRASSI**

Altri elementi presenti negli insaccati sono legati al rischio di contrarre alcuni tipi di tumori.

Dolci

Il gusto dolce è uno dei cinque gusti fondamentali.

I dolci sono da consumare con moderazione per il loro alto tenore di zuccheri.

Lo zucchero “da cucina” è il saccarosio, un disaccaride. È la migliore fonte di energia per i muscoli e il cervello. Si ottiene dalla barbabietola da zucchero o dalla canna.



Mangiando consumiamo cibo e per produrre questo cibo consumiamo una parte dell'ambiente in cui viviamo.

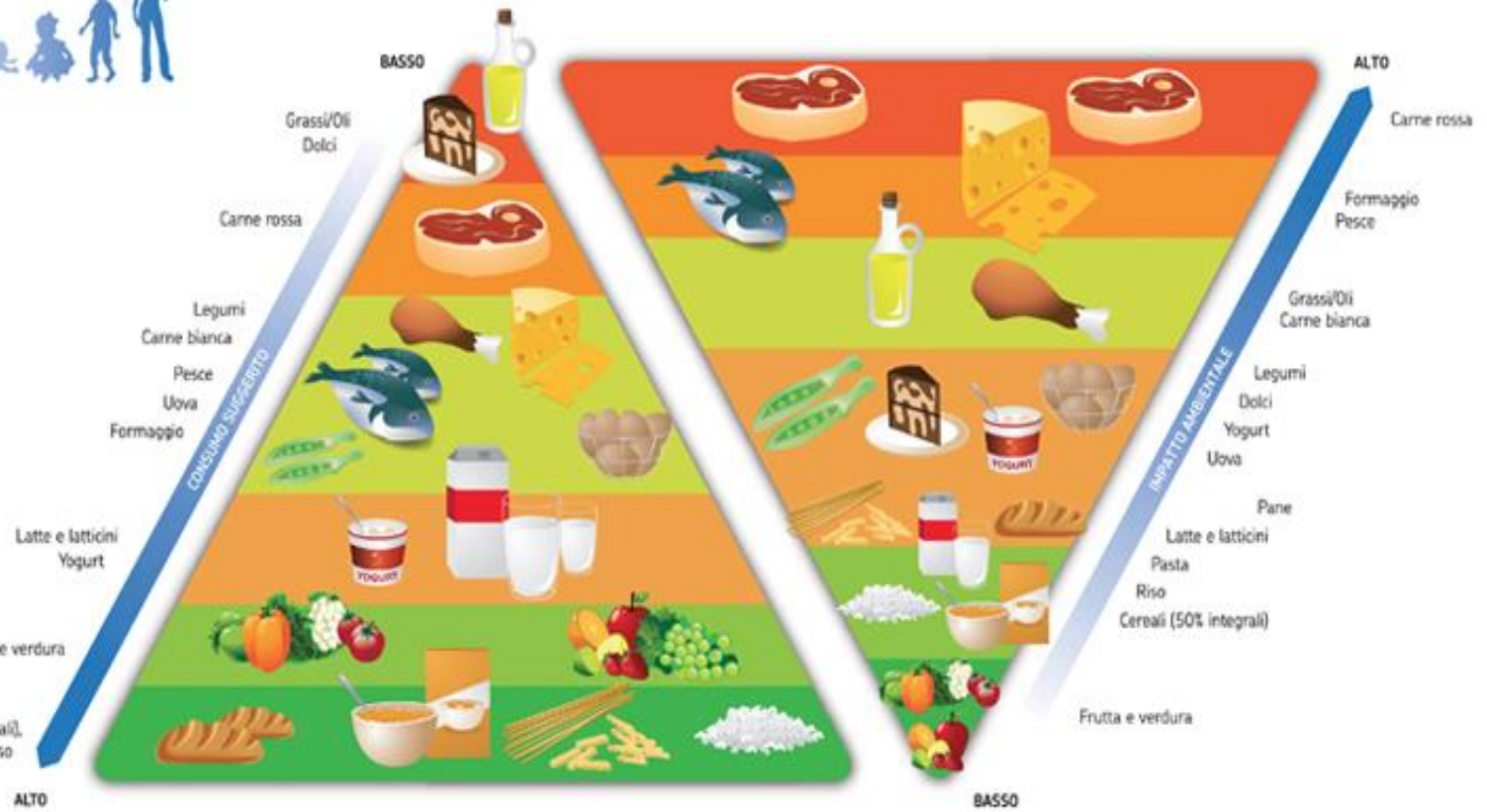
La doppia Piramide: Alimentare e Ambientale

E' un modello per il benessere della persona e per salvaguardare ambiente.

La piramide ambientale nasce studiando e misurando l'impatto sull'ambiente dei cibi presenti nella piramide alimentare, e disponendoli lungo un piramide capovolta, in cui gli alimenti posizionati più in basso hanno il minore impatto ambientale. Accostando le due piramidi si ottiene così la "Doppia Piramide" Alimentare-Ambientale, dove si nota intuitivamente che gli alimenti per i quali è consigliato un consumo maggiore, generalmente sono anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori. Viceversa, gli alimenti per i quali viene raccomandato un consumo ridotto sono anche quelli che hanno maggior impatto sull'ambiente.



PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Decalogo per una vita sostenibile

1. Comprare e consumare frutta e verdura di stagione
2. [Fare un adeguato uso dell'acqua](#) (chiudere i rubinetti quando ci laviamo i denti o facciamo la doccia)
3. Utilizza lampadine a risparmio energetico
4. [Andare a piedi o in bici](#)
5. Pulire regolarmente il frigo ed evita contaminazioni
6. [Cucina tu](#) (evita mangiare preconfezionato)
7. Non buttare gli avanzi di cibo ma riusarli
8. Raccolta differenziata
9. Organizzare in modo corretto la dispensa e il frigo
10. Parliamone

F E R M I

TORNA ALLA HOMEPAGE

Ortoliamo

