



Piramide alimentare svizzera
Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano
piacere ed equilibrio nell'alimentazione

Indice

► **Versione lunga / Novembre 2011, aggiornata ad aprile 2016**

- 2 Piramide alimentare svizzera
- 3 Raccomandazioni
- 4 Spiegazioni concernenti le raccomandazioni
- 6 Raccomandazioni supplementari per i giovani
- 7 Raccomandazioni supplementari per persone anziane
- 8 Bevande
- 9 Verdura e frutta
- 12 Cereali, patate e leguminose
- 14 Latticini, carne, pesce, uova e tofu
- 16 Oli, grassi e frutta oleaginosa
- 18 Dolci, snack salati e alcolici
- 19 Consigli per la scelta degli alimenti e la spesa
- 20 Glossario
- 21 Ulteriori informazioni ed impressum



Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione

Bibite

Bere 1–2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè, il tè nero o il tè verde, possono contribuire all'assunzione di liquidi.

Verdura e frutta

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali, patate e leguminose

Assumerne 3 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a: ► 75–125 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o ► 60–100 g di leguminose (peso a secco) o ► 180–300 g di patate o ► 45–75 g di cracker svedesi/cracker integrali/fiocchi/farina/pasta/riso/mais/altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Assumere 3 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: ► 2 dl di latte o ► 150–200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte/altri latticini o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p.es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: ► 100–120 g di carne/pollame/pesce/tofu/quorn/seitan (peso del prodotto fresco) o ► 2–3 uova o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle o ► 150–200 g di quark/fiocchi di latte.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati. Inoltre, possono essere utilizzati **con parsimonia** burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

Dolci, snack salati e alcolici

Idolci, le bibite zuccherate, gli snack salati e le bevande alcoliche devono essere assunti **con moderazione**.



Piramide alimentare svizzera

Spiegazioni concernenti le raccomandazioni

► *Equilibrate abitudini nutrizionali rientrano in uno stile di vita sano, influenzano il benessere fisico e mentale e contribuiscono alla prevenzione delle malattie.*

Le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera sono destinate agli adulti. Per specifici gruppi di età e popolazione (p.es. bambini, donne in gravidanza, agonisti) nonché in caso di malattia o di necessità di aumento di peso, trovano talvolta applicazione altre raccomandazioni. La piramide alimentare rappresenta un'alimentazione equilibrata e si basa sui seguenti principi chiave.

► Gruppi di prodotti alimentari

Gli alimenti sono raggruppati in base alla loro composizione. I rappresentanti tipici dei singoli gruppi sono raffigurati nella piramide alimentare.

► Quantità

Gli alimenti situati nei livelli inferiori della piramide vanno consumati in abbondanza mentre quelli situati nei livelli superiori con moderazione. Non ci sono alimenti vietati. La combinazione degli alimenti nella corretta proporzione costituisce un'alimentazione equilibrata.

► Varietà

Un'alimentazione equilibrata è variata e contempla sia diversi gruppi di alimenti che diversi alimenti all'interno dello stesso gruppo.

La piramide alimentare non è un piano nutrizionale fisso, bensì consente una composizione individuale di alimenti, bevande e pietanze secondo il proprio gusto, le proprie inclinazioni e abitudini. Le quantità alimentari indicate sono orientative. A seconda del fabbisogno energetico (in base all'età, al sesso, all'altezza, all'attività fisica, ecc.) sono applicabili le indicazioni sulle porzioni più piccole o più grandi. Le raccomandazioni non devono essere seguite con rigore quotidianamente, ma dovrebbero essere rispettate sul lungo termine, p.es. nel corso di una settimana. Un'eccezione sono invece le raccomandazioni relative all'assunzione dei liquidi, che devono essere rispettate quotidianamente.

Un'alimentazione secondo la piramide alimentare garantisce (con poche eccezioni) un apporto sufficiente di elementi nutritivi e protettivi. Fa eccezione la vitamina D. Poiché gli alimenti ne contengono dosi limitate, è necessario trascorrere regolarmente tempo all'aperto. In questo modo, con l'aiuto del sole, il corpo è in grado di produrre autonomamente la vitamina D. In inverno, quando la produzione autonoma è ridotta, è possibile bilanciare il deficit con un supplemento di vitamina D (p.es. alimenti arricchiti o integratori alimentari).

Una preparazione adeguata contribuisce a preservare le preziose sostanze nutritive. Per quanto concerne il sale, è consigliabile il sale da tavola contenente iodio o fluoro, da utilizzarsi tuttavia con moderazione come altri tipi di condimenti salati (p.es. salsa di soia, brodo). Erbe e spezie consentono di usare la fantasia per i condimenti.

I pasti non servono solo all'approvvigionamento di energie e nutrienti, bensì sono anche un momento di piacere, relax, contatto e scambio con gli altri. Bisogna quindi prendersi il tempo per mangiare, sospendere le altre attività: mangiare e bere in tranquillità accresce il piacere e la gioia verso il cibo.

Oltre a un'alimentazione equilibrata, se si vuole condurre uno stile di vita sano bisogna: ► muoversi quotidianamente per almeno mezz'ora ► trascorrere quotidianamente del tempo all'aria aperta ► godersi regolarmente pause e relax mirati ► rinunciare al fumo e all'eccessivo consumo di alcol.



Ciò che mangiamo influisce sia sulla nostra salute personale sia sul nostro ambiente (uomo, fauna, natura). Chi dà la preferenza a un consumo sostenibile, ► sceglie preferibilmente alimenti vegetali ► ha cura che possibilmente gli alimenti siano stagionali e regionali, prodotti nel rispetto dell'ambiente e degli animali e provenienti da un commercio equo ► evita gli scarti alimentari.

► *Le abitudini non si cambiano dalla sera alla mattina. È opportuno avviarsi a uno stile di vita sano ponendosi piccoli obiettivi realistici e realizzandoli passo dopo passo. Già i piccoli cambiamenti possono avere molti effetti positivi.*



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni supplementari per i giovani

► *I principi di un'alimentazione per gli adulti, come rappresentati mediante la piramide alimentare, valgono anche per i giovani, tenendo però conto delle precisazioni seguenti.*

► Per la crescita e lo sviluppo

I giovani sono ancora in fase di crescita e di sviluppo. Perciò, secondo l'età e il sesso, rispetto agli adulti hanno un fabbisogno maggiore di energia e di alcuni nutrienti. Con un'alimentazione varia ed equilibrata è possibile coprire facilmente tale fabbisogno.

► Fast food? Alimentazione vegetariana?

Fast food e snacks contengono spesso grandi quantità di energia, grassi e/o zuccheri, ma poche fibre alimentari, vitamine e minerali. Di conseguenza: consumare solo occasionalmente fast food e snacks molto energetici e integrarli con insalata o frutta, scegliere porzioni piccole, bere acqua al posto di bibite dolci e consumarli lentamente, stando comodamente seduti.

In caso di alimentazione vegetariana è molto importante scegliere con cura gli alimenti, per ottenere un apporto sufficiente di nutrienti (p.es. vitamina B₁₂). Per sostituire la carne si dovrebbero consumare regolarmente altre fonti proteiche, come p.es. tofu, legumi, formaggio, uova.

► Bibite & Co.

Bevande dissetanti ideali sono l'acqua del rubinetto e l'acqua minerale, le tisane senza zucchero e i succhi molto diluiti. Le bibite dolci e gli energy drinks non sono consigliabili per dissetarsi. A causa dell'elevato tenore di zuccheri queste bibite forniscono un forte apporto energetico senza riuscire veramente a saziare. Perciò possono favorire un sovrappeso. Inoltre lo zucchero e gli acidi delle bibite dolci attaccano i denti. Anche le bibite light contengono acidi e, al pari delle bibite dolci, causano un'assuefazione al gusto dolce. Le bevande alcoliche (birra, vino, superalcolici e miscele preparate con tali alcolici) non dovrebbero essere assolutamente

consumate da chi ha meno di 16 anni e anche i giovani che hanno superato tale età, se proprio vogliono berle, dovrebbero farlo solo eccezionalmente. Generalmente i rischi del consumo di alcolici vengono sottovalutati (p.es. pericolo di infortunio nella circolazione stradale e nello sport, aumento dell'aggressività, comportamento sessuale rischioso, etilismo).

► Mangiare con regolarità e con piacere

È consigliabile consumare pasti regolari, p.es. tre pasti principali ed eventualmente due spuntini. Una prima colazione oppure uno spuntino mattutino, se ben equilibrati, garantiscono un buon inizio della giornata e aumentano la capacità di concentrazione e il rendimento a scuola e durante la formazione. Purtroppo il ritmo regolare dei pasti viene sempre più sostituito da un continuo e inconsapevole «mangiucchiare» («snacking»). Ne consegue un'alterazione delle normali sensazioni di fame e di sazietà. A questo bisogna aggiungere che generalmente gli snack sono ipercalorici e poco equilibrati. A lungo andare queste abitudini alimentari possono causare un sovrappeso. Tempo, calma e concentrazione su quello che si mangia, senza lasciarsi distrarre da attività secondarie (TV, computer) contribuiscono a un'alimentazione consapevole e gustosa.

► Troppo grassi? Troppo magri? O normali?

Molti giovani non sono soddisfatti del corpo che hanno. Sia le diete crash unilaterali sia l'assunzione incontrollata di anabolizzanti muscolari possono causare disturbi metabolici permanenti. Questi comportamenti rischiano poi di comportare disturbi alimentari come la bulimia e l'anoressia.

► *Una percezione positiva del proprio corpo, che va trattato con determinazione e in modo sano, mediante un'alimentazione equilibrata e praticando regolarmente del moto, costituisce la base per lo sviluppo e il benessere dei giovani.*



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni supplementari per persone anziane

► *In principio per gli anziani in buona salute valgono le stesse raccomandazioni che per gli adulti. Tuttavia in età avanzata bisogna tener conto in modo particolare dei seguenti aspetti.*

► Proteine

Allo scopo di mantenere la massa muscolare e ossea come pure diverse funzioni corporee (p.es. immunità) è importante un apporto sufficiente di proteine. Il modo più semplice per coprire il fabbisogno consiste nel consumo giornaliero di alimenti ricchi di proteine, come p.es. legumi, latticini, tofu, carne, pesce o uova.

► Calcio e vitamina D

Questi nutrienti sono importanti soprattutto per avere ossa robuste. Ottime fonti di calcio sono il latte e i latticini, ma anche le acque minerali ricche di calcio (con oltre 300 mg per litro), le verdure di colore verde scuro e le noci.

Negli alimenti la concentrazione di vitamina D è bassissima. Perciò alle persone di oltre 60 anni si consiglia un'assunzione supplementare di vitamina D.

► Liquidi

Con l'avanzare dell'età diminuisce la sensazione di sete; è quindi necessario stare attenti a raggiungere la quantità giornaliera di 1-2 litri. I liquidi favoriscono tra l'altro anche l'efficienza mentale.

► Energia

Il fabbisogno energetico dipende dall'attività fisica. Se il movimento diminuisce, cala di conseguenza anche il fabbisogno energetico; tuttavia il corpo ha sempre bisogno al minimo la stessa quantità di proteine, vitamine e sostanze minerali come in gioventù. Gli anziani che si muovono molto hanno un elevato fabbisogno energetico e vivono più sani: possono mangiare tanto da coprire il fabbisogno di sostanze vitali, mantenendo stabile il peso corporeo.

► Sottopeso e sovrappeso

Sia l'uno che l'altro possono far diminuire la qualità di vita ed aumentare il rischio di malattie (es. carenze alimentari, malattie cardiovascolari). Se diminuisce l'appetito, può essere di aiuto consumare tanti piccoli pasti nel corso della giornata. In questo modo si può prevenire il sottopeso. In caso di sovrappeso è utile un'alimentazione equilibrata con un'apporto energetico ridotto e la pratica di un'attività fisica regolare.

► Integratori alimentari

Non sempre il fabbisogno di proteine, fibre alimentari, vitamine e sali minerali è sufficientemente coperto. Alimenti arricchiti (es. succhi multivitaminici) possono contribuire alla copertura dei fabbisogni. È tuttavia meglio farsi consigliare da un esperto prima di assumere integratori alimentari (p.es. compresse vitaminiche).

► Movimento

Un'attività fisica giornaliera, come passeggiare, fare le scale o fare ginnastica, mantiene in forma, previene il sovrappeso e favorisce il mantenimento della massa ossea e muscolare.

► *Uno stile di vita sano con un'alimentazione equilibrata ed una sufficiente attività fisica rappresentano la base ideale per restare in forma fino in età avanzata.*



Bibite



► Raccomandazione

Bere 1 – 2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè, il tè nero o il tè verde, possono contribuire all'assunzione di liquidi.

Alla base della piramide si trovano le bevande. Nutrono l'organismo con i liquidi (acqua), con importanti sali minerali e dissetano. I dissetanti ideali sono bevande non energetiche (= prive di calorie) come l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale (con o senza aggiunta di anidride carbonica) o le tisane alla frutta o alle erbe non zuccherate. Il caffè e il tè contenenti caffeina non

sono «ladri di liquidi» e possono contribuire all'apporto di liquidi. Il latte, le bevande a base di latte, i succhi di verdura e di frutta non vengono classificati nella piramide alimentare nel gruppo delle «bibite» perché non sono veri e propri «fornitori di liquidi» ma forniscono energia e diversi nutrienti (p.es. proteine, grassi, vitamine). Rientrano nel gruppo «Verdura e frutta» o «Latticini». Per dissetarsi non dovrebbero essere utilizzate neppure le bevande energetiche come le aranciate, gli Energy Drink, gli sciroppi e gli alcolici, che pertanto non rientrano nel gruppo delle bibite. Si trovano al vertice della piramide alimentare, dove vengono classificate anche le bibite light e zero. Esse sono prive di sostanze energetiche ma comunque non sono dissetanti consigliati: provocano assuefazione al sapore molto dolce e, nella maggior parte dei casi, contengono acidi nocivi per i denti.

► Consigli

► Bevete regolarmente acqua durante la giornata, sia durante i pasti che negli intervalli fra di essi.

► L'acqua del rubinetto è un dissetante ideale, perché in Svizzera è di ottima qualità, costa poco, è ecologica ed è disponibile ovunque. Si evita di dover trasportare pesanti casse, come pure di produrre rifiuti con gli imballaggi e di doversi spostare per il trasporto.

► Preparate al mattino un grande bricco di tisana alla frutta o alle erbe e lasciatela raffreddare. Così avrete per tutto il giorno una bevanda rinfrescante pronta che potrete raffinare a vostro piacimento con ghiaccio, fette di limone o di arancio.



Verdura e frutta



► Raccomandazione

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

La verdura e la frutta forniscono molte vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie. Ogni tipo di verdura e frutta possiede un diverso spettro di ingredienti preziosi. Più la scelta di diversi tipi, colori e preparazioni (crudo, cotto) è varia, più sarà vario l'apporto di sostanze salutari all'organismo. Oltre alla verdura e alla frutta fresche, sono adatti anche i prodotti surgelati. Questi vengono lavorati immediatamente dopo il raccolto, mantenendo così ampiamente il contenuto

di vitamine e minerali. I sottaceti, le conserve di verdura e gli alimenti essiccati (p.es. fagiolini secchi e frutta secca) contengono meno nutrienti, ma possono pure contribuire al consumo di verdura e frutta. Se oltre agli aspetti della salute si tiene conto pure di quelli ecologici, la scelta migliore sono frutta e verdura di stagione, provenienti da coltivazioni regionali all'aperto.

Ogni giorno una delle 5 porzioni può essere sostituita da un bicchiere (2 dl) di succo di verdura e frutta. Ma non dovrebbe essere più di una porzione, dato che il succo non contiene tutte le sostanze preziose della frutta e della verdura non lavorate.

Le 5 porzioni raccomandate non devono essere necessariamente suddivise su 5 pasti. È anche possibile consumare più di una porzione nel corso di un pasto (cfr. esempi della giornata).

ESEMPI DELLA GIORNATA

I seguenti tre esempi dimostrano come si possono comporre semplicemente le 5 porzioni di verdura/frutta. Gli esempi possono essere integrati a piacere con altri alimenti per formare pietanze e pasti.

	ESEMPIO 1: <i>suddivisione in 5 pasti</i>	ESEMPIO 2: <i>suddivisione in 4 pasti</i>	ESEMPIO 3: <i>suddivisione in 3 pasti</i>
<i>Prima colazione</i>	Frutta nel muesli	Succo di frutta	–
<i>Mattino</i>	Frutta	Frutta	Frutta fresca* con yogurt
<i>Pranzo</i>	Verdura nella/come portata principale (p.es. padellata di verdura, riso e tofu)	Verdura nella/come portata principale (p.es. carne con verdura e patate)	Insalata come antipasto, verdura nella/come portata principale (p.es. spaghetti al sugo)
<i>Pomeriggio</i>	Succo di verdura	–	–
<i>Sera</i>	Insalata mista come contorno	Minestrone*	Crudités (p.es. pomodorini, carote, cetrioli, bastoncini di rapa)

* corrisponde a due porzioni di verdura e frutta



► Quant'è grande una porzione?

Una porzione (120 g) non deve essere pesata, bensì può essere semplicemente valutata con le mani. Una manciata è la misura per verdura e frutta come p.es. pomodoro o mela. Per quanto concerne la verdura sminuzzata o surgelata, l'insalata e la frutta piccola, due mani – tenute a scodella – corrispondono a una porzione (p.es. piselli, broccoli, ciliegie, frutti di bosco).



© Promozione Salute Svizzera / Suisse Balance



► **Consigli**

► Assaporate la grande varietà e assaggiate talvolta anche i tipi che non conoscete ancora.

► Verdura e frutta in bocconcini già tagliati stuzzicano il palato. Come integrazione ai prodotti freschi, è opportuno tenere una scorta di frutta e verdura surgelata, essiccata o in conserva. Così, anche in presenza di scarsità di tempo o imprevisti, potete preparare ovvero integrare in qualunque momento le portate con verdura e frutta.

► La verdura non deve essere intesa solo come contorno bensì anche come insalata, minestra, stufato, sformato, torta salata o da consumarsi cruda con una salsa a base di quark, ecc.

► Preparatevi sempre una grande porzione di verdura. Richiedetene una grande porzione anche al ristorante o in mensa.

► Portate con voi al lavoro un po' di frutta, tutti i giorni, e consumatela come snack o come dessert.

► Luce, aria, acqua e calore causano perdita di vitamine e minerali. Seguendo i consigli qui sotto riportati, potrete mantenere le preziose sostanze nutritive ...

... acquistate e consumate verdura e frutta possibilmente fresca.

... la verdura e la frutta da consumare non dovrebbero essere lasciate in acqua bensì lavate brevemente e accuratamente e tagliate solo dopo il lavaggio.

... cuocete solo brevemente e a temperature basse.

... scegliete preparazioni con pochi liquidi (p.es. cottura al vapore, cottura nel proprio succo o in poca acqua).

... pianificate a piacere verdura cruda o cotta; la verdura cruda è la più ricca di nutrienti, tuttavia ci sono anche nutrienti che sono più disponibili per l'organismo dopo la cottura.

Cereali, patate e leguminose



► Raccomandazione

Assumerne 3 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a:
► 75–125 g di pane/impasto (p.es. pasta per pizza) o
► 60–100 g di leguminose (peso a secco) o ► 180–300 g di patate o ► 45–75 g di cracker svedesi/cracker integrali/fiocchi/farina/pasta/riso/mais/altri cereali in chicchi (peso a secco).

Gli alimenti di questo gruppo forniscono l'organismo soprattutto con carboidrati sotto forma di amido e sono quindi importanti fornitori di energia per i muscoli, il cervello e altri organi. Forniscono inoltre vitamine, minerali e fibre. I prodotti integrali ne sono particolarmente ricchi. Fra gli alimenti ricchi di amido si contano: ► i cereali (p.es. frumento, avena, riso, mais, miglio) nonché il grano saraceno, la quinoa, l'amaranto, ecc. ► i prodotti a base di cereali (p.es. pane, impasto (p.es. per la pizza), fiocchi, farina, pasta, couscous, bulgur) ► le patate, le patate americane (patate dolci), la manioca ► le leguminose (p.es. lenticchie, ceci).

Le leguminose sono importanti non solo perché ricche di amido ma anche come fonte di preziose proteine. Fra le leguminose rientrano fra l'altro: lenticchie, ceci, fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli rossi, fagioli di soia, fagioli mungo e una molteplicità di altri fagioli essiccati. Non appartengono invece al gruppo dei prodotti ricchi di amido le leguminose fresche come le taccole (piselli mangiatutto), i piselli, i fagiolini (inclusi quelli essiccati), i germogli di soia, i germogli di mungo: data la loro composizione, essi vengono classificati nella piramide alimentare come verdure.

► Quant'è grande una porzione?

La dimensione della porzione si basa sul fabbisogno energetico, che peraltro dipende anche dall'altezza, dal sesso, dall'età e dall'attività fisica. In linea di massima, le persone basse, o quelle che fanno poco movimento, necessitano di porzioni più piccole fra quelle indicate nelle raccomandazioni relative alla piramide alimentare. Le persone alte e quelle attive necessitano di porzioni più grandi. I dati in grammi indicati nelle raccomandazioni corrispondono più o meno alle seguenti quantità:

pane (75–125 g): 1½–2½ fette

cracker svedesi (45–75 g): 3–5 fette

farina (45–75 g): 3–5 cucchiaini pieni

fiocchi (45–75 g): 4–8 cucchiaini pieni

riso (45–75 g crudo): 3–5 cucchiaini pieni

riso (cotto): circa 1–1½ tazze da 2 dl

cornetti (45–75 g crudi): 3–5 cucchiaini pieni

cornetti (cotti): circa 1¼–2 tazze da 2 dl

leguminose (60–100 g crude): 3–5 cucchiaini pieni

leguminose (messe a mollo/cotte):
circa 1–1½ tazze da 2 dl

patate (180–300 g): 3–5 patate piccole, della dimensione di un uovo o 2–3 patate medie



► Consigli

► Fra i cereali, vale la pena di scegliere le varianti integrali, come pane, riso e fiocchi. I prodotti integrali sono ricchi di fibre, vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie, saziano, regolano l'intestino e sono salutari in molti sensi.

► Non tutto il pane nero e non tutto il pane con granelli, semi e chicchi è necessariamente pane integrale. Un pane nero può essere anche cotto con farina raffinata e colorato con il malto. Chiedete nel panificio il pane integrale oppure leggete gli ingredienti sulla confezione, dove è indicato il tipo di farina impiegato.

► I legumi (p. es. lenticchie, ceci ecc.) non sono solo ricchi di carboidrati, ma anche di proteine e possono così contribuire in maniera notevole al loro apporto. Garantiscono una bella varietà sul piatto e sono facili da preparare. All'orientale o tradizionali, come insalata, minestra, sformato o curry – provateli in vari modi e scoprite la vostra nuova ricetta preferita.



Latticini, carne, pesce, uova e tofu



► Raccomandazione

Assumere 3 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: ► 2 dl di latte o ► 150–200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte/altri latticini o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p.es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: ► 100–120 g di carne/pollame/pesce/tofu/quorn/seitan (peso del prodotto fresco) o ► 2–3 uova o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle o ► 150–200 g di quark/fiocchi di latte.

In questo livello della piramide alimentare rientrano alimenti di origine animale e vegetale con un elevato contenuto di proteine, come latte e latticini, carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova, tofu, seitan, quorn, soja secca, tempeh ecc. Le proteine sono un elemento

fondamentale per l'organismo, p.es. per i muscoli e il sistema immunitario. Ognuno degli alimenti menzionati fornisce inoltre ulteriori sostanze nutritive preziose come ad esempio calcio (latte e latticini), ferro (carne, uova), vitamina B₁₂ (tutti i fornitori di proteine animali), acidi grassi omega-3 (pesce).

Le tre porzioni di latticini coprono già una gran parte del fabbisogno quotidiano di proteine. Anche i cereali, le patate o le leguminose contribuiscono sostanzialmente all'approvvigionamento. Eppure con essi il fabbisogno di proteine non è del tutto coperto. Pertanto, si raccomanda di consumare ogni giorno un alimento ricco di proteine (p.es. carne, uova, tofu), o in alternativa una quarta porzione di latticini come formaggio, quark o fiocchi di latte.

Dato che ogni alimento di questo livello contiene anche altre sostanze nutritive, sul lungo termine (p.es. nell'arco di una settimana) occorrerebbe variare fra le diverse fonti proteiche (cfr. esempio per una settimana).

ESEMPIO PER UNA SETTIMANA

	Fonte proteica	Possibili pietanze
Lunedì	Uova	Frittata, uova strapazzate, uovo al tegamino, sformato, ecc.
Martedì	Carne	Arrosto, bistecca, spezzatino, macinato, stufato, ecc.
Mercoledì	Tofu	Può essere utilizzato come la carne sotto forma di fettina, spezzatino, macinato, ecc.
Giovedì	Formaggio (incl. quark/fiocchi di latte).	Quark alle erbe con patate, raclette, fonduta, sformato con formaggio gratinato, formaggio nell'insalata, panino con formaggio, ecc.
Venerdì	Pesce/frutti di mare	Pesce cotto al vapore, pesce gratinato con verdure, insalata con frutti di mare, ecc.
Sabato	Pollame	A striscioline nell'insalata o in una padellata di verdure, al forno o alla griglia, ecc.
Domenica	Carne	Arrosto, bistecca, spezzatino, macinato, stufato, ecc.



► Consigli

Latte e latticini

► Variate fra i diversi latticini e consumateli al naturale, insaporiti o dolci, come pietanza principale o spuntino (p.es. patate lesse con quark alle erbe, insalata con fiocchi di latte, yogurt o Blanc battu con frutta, frullati, kefir con succo di frutta, ecc.).

► Il contenuto di grassi varia molto in base al prodotto e alla preparazione. Scegliete latticini con un tenore di grassi relativamente basso (p.es. latte scremato, yogurt magro, quark magro, latticello, fiocchi di latte) se intendete ridurre il vostro apporto energetico.

► Lo yogurt/il quark magri, le bevande e i dessert commerciali a base di latte (budino, crema) contengono spesso molto zucchero aggiunto. Un'alternativa a basso contenuto di zucchero e contemporaneamente gustosa è costituita da quei latticini che vengono direttamente mescolati o centrifugati con frutta fresca, p.es. milk shake o yogurt al naturale con frutti di bosco, albicocche, pere ...

Carne, pesce, uova e proteine vegetali

► Consumate carne con moderazione, tenendo presente che 2 o 3 porzioni per settimana sono sufficienti (incl. pollame e carni lavorate).

► Variate anche nella scelta delle carni, alternando diverse varietà (tipi di animale) e tagli. Le carni lavorate come salumi, affettati, prodotti salmistrati (ad es. carni secche e prosciutto crudo) e affumicati (ad es. speck), dovrebbero essere consumate una sola volta in settimana.

► Sostituite più spesso la carne con altri alimenti ricchi di proteine (ad es. latticini, uova, tofu, seitan). Anche i legumi (ad es. lenticchie, ceci, fagioli) sono una preziosa fonte di proteine. Su Internet potete trovare numerose idee e ricette.

► Il pesce* è una buona fonte di acidi grassi omega-3 DHA ed EPA (vedi glossario), soprattutto le varietà marine più ricche di grassi (ad es. salmone, tonno, aringa). Il fabbisogno può essere soddisfatto con 1 o 2 porzioni a settimana (a seconda della varietà e del contenuto di grassi). Tuttavia, a causa della pesca eccessiva nei mari e della cattura accidentale indiscriminata di altre specie, non è sostenibile un consumo di pesce con tale frequenza. Dal punto di vista ecologico, il pesce dovrebbe essere consumato al massimo una volta al mese. Per questo vi consigliamo di non consumare il pesce come un prodotto qualsiasi, ma di considerarlo un pasto speciale, tenendo presente quanto segue all'acquisto:

... Verificate che il prodotto provenga da pesca sostenibile. Scegliete pesce con l'indicazione di produzione biologica per i prodotti di allevamento e i sigilli FOS** e MSC** per gli altri e privilegiate le varietà provenienti da acque locali.

... Evitate le varietà a rischio d'estinzione. [WWF](#) e [Greenpeace](#) possono fornire consigli concreti.

... Per ottenere un apporto ottimale di omega-3 pur consumando meno pesce o evitandolo completamente, potete compensare aumentando il consumo di fonti vegetali di omega-3, come olio di lino, di colza o di noci, oppure noci e semi di lino tritati. Questi prodotti dovrebbero essere presenti in tavola ogni giorno in quantità sufficienti. Il consumo di capsule di omega-3 provenienti da microalghe può essere un'opzione da considerare dopo aver consultato un esperto.

► Se preferite evitare sia la carne che il pesce, scegliete più spesso altre fonti proteiche e variate nella scelta dei prodotti alimentari. Informazioni dettagliate sono disponibili nella [scheda informativa "Alimentazione vegetariana"](#).

* Questi consigli valgono anche per i frutti di mare

** FOS = [Friend of the Sea](#), MSC = [Marine Stewardship Council](#)



Oli, grassi e frutta oleaginosa



► Raccomandazione

Assumere 2 – 3 cucchiaini al giorno (20 – 30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20 – 30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati. Inoltre, possono essere utilizzati **con parsimonia** burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

A questo gruppo appartengono gli alimenti ad alto contenuto di grassi come: ► olio e grassi (p.es. oli vegetali, margarina, burro) ► frutta a guscio (p.es. noci, nocciole, mandorle) ► semi (p.es. semi di lino, semi di zucca) ► altra frutta oleaginosa (p.es. olive, avocado) ► panna, panna acidula, latte di cocco, maionese, ecc.

Il grasso è la sostanza nutriente più energetica e fornisce più del doppio di energia (calorie) rispetto ai carboidrati o alle proteine. Pertanto i grassi e gli alimenti contenenti grassi dovrebbero essere consumati con moderazione. Nonostante ciò è sconsigliato rinunciare ai grassi, perché forniscono acidi grassi fondamentali per la vita e vitamine liposolubili (p.es. la vitamina E). La frutta a guscio e i semi sono inoltre ricchi di fibre, proteine, minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie.

Gli oli e i grassi di diverso tipo differiscono molto in base alla loro composizione: i diversi grassi, la vitamina E e le altre sostanze in essi contenute, influiscono sul loro valore benefico per la salute, la conservazione e le possibilità di utilizzo in cucina.

L'olio di colza è un olio molto prezioso grazie al suo contenuto equilibrato di acidi grassi e ad altre caratteristiche. Agli acidi grassi omega-3, in esso contenuti, vengono attribuiti effetti salutari. L'olio di colza è ideale per la cucina fredda (p.es. per le insalate) e in forma raffinata anche per la cucina calda, tuttavia solo limitatamente alle preparazioni che implicano altissime temperature.

► Quali oli/grassi sono idonei a quale scopo?

Nella scelta dell'olio il fattore salute gioca un ruolo determinante. Pertanto sono da preferire gli oli vegetali con un contenuto equilibrato di acidi grassi e un alto contenuto di acidi grassi omega-3 (olio di colza, olio di noci, olio di lino, olio di germe di grano, ecc.). Oltre a questo, la scelta dell'olio è anche orientata all'uso che se ne deve fare in cucina: non tutti gli oli o grassi sono stabili al calore e possono essere utilizzati senza pregiudicarne la qualità. La seguente tabella offre una panoramica su quali oli e grassi si adattano maggiormente ai diversi tipi di preparazione.

► Per la cucina fredda

p.es. per condire insalate, insaporire verdure o pasta ► Olio di colza (spremuta a freddo o raffinato), olio d'oliva (vergine o raffinato), olio di noci, olio di lino, olio di germe di grano, olio di soia.

► Per la cottura a basse temperature

p.es. stufare, cuocere al vapore, cuocere a fuoco lento ► Olio di colza (raffinato), olio d'oliva (raffinato), olio di colza HOLL*, olio di semi di girasole HO*.

► Per la cottura ad alte temperature

p.es. arrosti, fritti ► olio di colza HOLL, olio di semi di girasole HO.

► Per la cottura al forno

p.es. dolci, torte salate, pizza ► burro, margarina, olio di colza (raffinato), olio d'oliva (raffinato), olio di colza HOLL, olio di semi di girasole HO.

► Da spalmare

Burro, margarina.

* Per la spiegazione si rinvia al glossario



► **Olio spremuto a freddo o quello raffinato?**

Le differenze fra l'olio spremuto a freddo e l'olio raffinato sono minime, ed è quindi ininfluenza per la salute utilizzare l'uno o l'altro. La scelta dipende molto di più dallo scopo previsto. Se si vuole un olio aromatico per la cucina fredda (p.es. per condire l'insalata) si preferisca l'olio spremuto a freddo. Se si desidera un olio dal sapore neutro o a conservazione relativamente lunga per la cucina fredda o calda, si utilizzi un olio raffinato. Per le alte temperature sono adatti solo oli raffinati destinati a questo uso come quelli da frittura, l'olio di semi di girasole HO e l'olio di colza HOLL.

► **Consigli**

► Per la cucina fredda utilizzate preferibilmente l'olio di colza. Se volete variare il sapore, potete anche provare l'olio di noci, l'olio di lino, l'olio di germe di grano, l'olio d'oliva o un altro olio.

► Per stufare utilizzate l'olio raffinato di colza o quello d'oliva.

► Per le alte temperature utilizzate olio di colza HOLL o olio di semi di girasole HO.

► Mangiate ogni giorno una piccola manciata (20 – 30 g) di frutta a guscio o semi non salati come noci, noccioline, mandorle, semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, ecc. nei cereali, nel Birchermuesli, nel pane, nell'insalata o come snack.

► Vi piacciono le olive o l'avocado? Invece di un cucchiaino di olio, potete anche mangiare una piccola manciata di olive o un po' d'avocado.

► Utilizzate con parsimonia burro, margarina, panna, maionese. Non dovrebbero essere più di 10 g in totale. Questa quantità corrisponde a circa un cucchiaino di burro/margarina/maionese o 2 cucchiaini di panna intera/panna acida o 3 cucchiaini di panna parzialmente scremata.

► Acquistate piccole quantità di olio e conservatelo al buio e al fresco, dato che irrancidisce rapidamente una volta aperto.

► Evitate che gli oli e i grassi inizino a fumare a causa di temperature troppo alte o di una cottura troppo prolungata, perché possono sviluppare sostanze nocive per la salute.



Dolci, snack salati e alcolici



► Raccomandazione

I dolci, le bibite zuccherate, gli snack salati e le bevande alcoliche devono essere assunti **con moderazione**.

Al vertice della piramide si trovano i dolci e gli alimenti dolci (p.es. cioccolato, torte, biscotti, gelato, crema di cioccolato da spalmare, confettura, miele, zucchero, cereali per la prima colazione e barrette di cereali zuccherate), snack salati (p.es. patatine, stuzzichini per aperitivo), bevande dolci (p.es. cola, sciroppi, tè freddo, bevande energetiche, acqua tonica, bubble tea, acqua minerale aromatizzata e dolcificata) e bevande alcoliche. Tutti questi alimenti e bevande forniscono in genere molta energia (= calorie) sotto forma di zuccheri e/o grassi ovvero alcol. Gli snack salati contengono inoltre abbondante sale. Un caso a parte sono le bevande light o zero. Sono prive di energizzanti, ma non sono dissetanti ottimali, dato che possono causare assue-

fazione al sapore dolce e generalmente contengono acidi che danneggiano i denti. Per questo vengono anch'esse collocate al livello superiore della piramide alimentare. Dal punto di vista nutrizionale, gli alimenti di questo livello della piramide non sono un componente essenziale della dieta, ma sono del tutto giustificati in uno stile di vita sano e pertanto non sono vietati. Tutto dipende dalla quantità: dovrebbero essere assunti in un'unica piccola porzione al giorno cioè, o una piccola porzione di dolce, o una piccola porzione di salato, o una piccola quantità di alcol.

► Quant'è grande una porzione?

Una porzione corrisponde p.es. a una riga di cioccolato o 20 g di crema di cioccolato da spalmare o 3 Petit beurre o una pallina di gelato o una piccola manciata (20 – 30 g) di snack salati o un bicchiere (2 – 3 dl) di una bevanda dolce, oppure un bicchiere di una bevanda alcolica (p.es. 2 – 3 dl di birra, 1 dl di vino).

► Consigli

► Miele, sciroppo, Birnel e zucchero di canna contengono solo tracce di vitamine e minerali e non sono quindi più «sani» dello zucchero bianco. Consumate in generale con moderazione lo zucchero e i dolci – anche per il bene dei vostri denti.

► Dolcificate gradualmente sempre meno. Così vi abituate lentamente a mangiare sempre meno dolce.

► Sulla confezione si trova la lista degli ingredienti, riportati in ordine decrescente sulla base del loro contenuto: essa permette di valutare il contenuto di zuccheri aggiunti. Considerate anche che i vari tipi di zucchero possono essere indicati con nomi diversi, p.es. saccarosio, glucosio, zucchero d'uva, destrosio, sciroppo di glucosio, maltodestrina, maltosio, levulosio, fruttosio, zucchero invertito, zucchero di canna, miele.

► Anche i valori nutrizionali possono indicare quale sia la quantità di zucchero presente in un alimento. Fate attenzione però: l'espressione «di cui zucchero» può contenere anche tipi di zuccheri naturali (p.es. levulosio nella frutta, lattosio nel latte) e non riferirsi solo agli zuccheri aggiunti.

► Lo zucchero non è contenuto solo nei dolci ma anche in molti altri alimenti come yogurt alla frutta, bibite a base di latte, muesli, dessert, prodotti da forno, salse pronte. Anche in questo caso vale la pena dare uno sguardo alla confezione.

► In caso di «voglia di qualcosa di dolce» o di «qualcosa da sgranocchiare», può essere consumata anche della frutta fresca o una piccola manciata di frutta a guscio non salata.



Consigli per la scelta degli alimenti e la spesa

► *La scelta degli alimenti dipende da diversi fattori: gusti personali, abitudini, provenienza e prezzo degli alimenti, aspetti ecologici, sociali, di salute, ecc. I seguenti consigli intendono dare alcune spunti per una scelta sana, gustosa e sostenibile.*

► Per il piacere e il benessere

► Variare fra i singoli gruppi di alimenti e gustare la molteplicità. ► Provare nuove ricette e variazioni. I libri di cucina e le raccolte di ricette in Internet possono essere fonte di ispirazione. ► Scrivere la lista della spesa, in modo da non dimenticare nulla e da avere a disposizione tutto per preparare i pasti principali e accessori in maniera equilibrata. ► Leggere la lista degli ingredienti e i dati nutrizionali sulle confezioni degli alimenti. Essi aiutano a valutare cosa sia contenuto nel prodotto e se esso mantiene ciò che promette (p.es. contenuto in cereali, percentuale di verdure, contenuto di zuccheri e energia).

► Per l'ambiente

► Consumare carne con moderazione (non più di 2–3 porzioni alla settimana). Inserire regolarmente giorni vegetariani. ► Consumare con moderazione caffè e alcolici, anche per amore dell'ambiente. ► Programmare gli acquisti e conservare correttamente gli alimenti, in modo da ridurre al minimo gli scarti. ► Prestare attenzione all'origine e alle modalità di produzione dell'alimento ► Preferire gli alimenti stagionali (p.es. le fragole in estate, il cavolo in inverno). ► Possibilmente acquistare alimenti provenienti dalla regione o dalla Svizzera. ► Evitare gli alimenti trasportati per via aerea. ► Ogni volta che sia possibile, andare a fare la spesa a piedi o in bicicletta. ► Evitare il più possibile gli imballaggi complicati. ► Andare a fare la spesa con una borsa riutilizzabile, una borsa di stoffa o un cestino. ► In casa e fuori casa usare contenitori riutilizzabili. ► Informazioni dettagliate e consigli su come mangiare e bere in modo sostenibile sono disponibili su www.foodprints.ch.

► Per l'uomo e gli animali

► Privilegiare gli alimenti di origine animale provenienti da allevamenti che rispettano gli animali da reddito (p.es. uova e carne da allevamenti all'aperto). ► Privilegiare pesci con un sigillo di garanzia (marchio Bio, FOS, MSC) o di provenienza locale. ► Evitare le specie a rischio di estinzione. ► Se disponibili, acquistare prodotti del commercio equo e solidale.

► Per il portafogli

► Preparare la lista della spesa; comprare solo ciò che è sulla lista e serve veramente. ► Confrontare i prezzi per 100 g ovvero 100 ml e sfruttare le promozioni – senza lasciarsi convincere ad acquistare per questo più del necessario. ► Acquistare una maggiore quantità di alimenti a lunga conservazione (p.es. pasta, riso, caffè) quando sono in promozione. ► Controllare regolarmente le scorte per evitare il deperimento degli alimenti. ► Consumare la carne in piccole quantità; consumare invece in grandi quantità verdura, frutta, legumi, patate, prodotti integrali. ► Bere l'acqua del rubinetto: è economica e non comporta confezioni da smaltire. ► Preparare i pasti anziché acquistare pietanze pronte.



Glossario

Amarante Semi usati come il riso o i cereali.

Boulgour Cereale ottenuto da grano duro cotto e poi essiccato.

Carboidrati Importanti fornitori di energia. Si distinguono soprattutto fra zuccheri semplici (p.es. zucchero d'uva, fruttosio), zuccheri doppi (p.es. zucchero cristallino, lattosio) e zuccheri complessi (p.es. amido).

Couscous Semolino di grano, orzo o miglio.

Cucchiaino Cucchiaino da minestra.

DHA e EPA DHA = acido docosaesaenoico, EPA = acido eicosapentaenoico. Due categorie di acidi grassi omega-3.

Energia Viene detta usualmente «calorie».

Fibre I componenti vegetali non digeribili che facilitano la regolarità intestinale e posseggono ulteriori effetti benefici per la salute.

Grano saraceno Poligonacea utilizzata come i cereali.

Nutrienti Componenti di cui l'organismo umano ha bisogno per un funzionamento ottimale.

Olio di colza HOLL* HOLL significa High Oleic/Low Linoleic. Questo olio si ottiene da speciali tipi di colza. Presenta un alto contenuto di acido oleico e un basso contenuto di acido alfa-linolenico rispetto al normale olio di colza. Pertanto questo olio è molto stabile al calore.

Olio di semi di girasole HO* HO sta per High Oleic, cioè ad alto contenuto di acido oleico. Questo olio si ottiene da speciali tipi di girasoli ed è adatto alle alte temperature.

Proteina Elemento importante per le cellule.

Quinoa Semi usati come il riso o i cereali.

Quorn Alimento proteico a base di funghi, utilizzato in sostituzione della carne.

Seitan Alimento a base di proteine del grano, utilizzato in sostituzione della carne.

Sostanze protettive Vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie.

Sostanze vegetali secondarie Con questa espressione si intendono sostanze molto diverse sintetizzate nelle piante (p.es. sostanze amare, coloranti, aromatizzanti), alle quali vengono attribuiti grandi effetti benefici per la salute come, p.es., antipertensivo, antinfiammatorio, antibatterico, curativo per la prevenzione del cancro.

Tofu Alimento ricco di proteine, a base di latte di soia. Chiamato anche ricotta di soia.

* Questi oli si trovano raramente in commercio con la denominazione HO ovvero HOLL. In generale, vengono venduti sotto la denominazione comune di olio per frittura. In assenza del dato relativo al tipo di olio, è importante l'indicazione dei valori nutritivi sulla confezione. Se il contenuto di acidi grassi monoinsaturi è superiore all'80%, si può desumere che l'olio per frittura è composto da oli HO ovvero HOLL.



Ulteriori informazioni ed impressum

► Sono disponibili ulteriori opuscoli con informazioni dettagliate sui diversi temi nutrizionali all'indirizzo www.sge-ssn.ch. Per una consulenza nutrizionale individuale Le consigliamo di rivolgersi ad una/un dietista riconosciuta/o a norma di legge. Si tratta di persone con un diploma SSS, un BSc in Nutrizione e Dietetica oppure riconosciute dalla CRS. Gli indirizzi del personale specializzato sono reperibili sul sito www.svde-asdd.ch.

► Colofone

© 2011, aggiornato ad aprile 2016

Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

Tutte le informazioni pubblicate in questo opuscolo possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale

CH-3001 Berna

T +41 31 385 00 00

F +41 31 385 00 05

info@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

Autrice

Angelika Hayer, ecotrofologa diplomata,

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Consulenza professionale e collaborazione

Caroline Bernet, Beatrice Conrad, Esther Infanger,

Muriel Jaquet, Dr. Annette Matzke

Grafica

truc, Konzept und Gestaltung, Berna

Ringraziamenti

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia i suddetti esperti per la consulenza professionale e la collaborazione prestate, nonché l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV per il sostegno finanziario.