

Sai cosa mangiare ma non conosci le giuste porzioni alimentari?

{pb-share}



{pb-buttons}

La corretta alimentazione

Ormai ovunque troviamo qualche consiglio sull'alimentazione: questo fa male, questo bene, questo ingrassa, questo fa dimagrire, etc... L'**alimentazione corretta** ha semplici regole, deve essere varia, deve rispettare il **bilancio energetico**, cioè non si deve mangiare più di quanto non si consumi, di ogni alimento dovremmo mangiare una certa quantità. Quest'ultima regola è la parte più complessa, utile per capire come alimentarsi in modo corretto. Per questa ragione abbiamo pubblicato la tabella che segue. Non si deve mangiare più di quanto non si consumi, di ogni alimento dovremmo mangiare una certa quantità. Quest'ultima regola è la parte più complessa. Per questa ragione abbiamo pubblicato la tabella che segue.

Le giuste porzioni alimentari

Tutti gli alimenti si possono mangiare, salvo intolleranze alimentari o malattie e allergie, (**qui puoi trovare le diete per le più diffuse malattie**) e ogni alimento va consumato in una certa quantità e **frequenza giornaliera**, o settimanale. La società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha stabilito le quantità definendole "**porzione**" per i cibi solidi con la misura in grammi e "**bicchiere**" per i liquidi misurati in centilitri. Però, la quantità di porzioni o bicchieri (tranne l'acqua) deve essere proporzionata all'energia necessaria quindi alle calorie (kcal) ingerite. La prima cosa da fare è quindi calcolare le calorie di cui ciascuno ha necessità durante una giornata, **qui trovi un'applicazione per il calcolo calorie giornaliera**, che calcola il tuo fabbisogno calorie giornaliera in pochi click.

Macronutrienti e micronutrienti

La raccomandazione: "l'alimentazione deve essere varia", non nasce dal fatto che è più gratificante mangiare di tutto, ma per raggiungere l'equilibrata alimentazione che deve apportare in proporzione tutti i macronutrienti: **carboidrati, proteine e grassi**, e i micronutrienti **vitamine e minerali**. La scienza dell'alimentazione, per sapere come alimentarsi correttamente, ha creato le porzioni proprio perché ogni alimento apporta nutrienti **differenti in quantità e qualità**. Per un non esperto può essere difficile, anche

conoscendo le porzioni, formare una dieta equilibrata in nutrienti, per questo può aiutarvi il programma **“Calorie & Menu”**, anche in versione **sostenibile vegetariana** che offre gratuitamente 4 menu settimanali con 140 pasti della tradizione italiana personalizzati per le calorie che ciascuno dovrebbe consumare in una giornata.

Come identificare la porzione senza bilancia

A casa si può pesare tutto e una volta abituati potete valutare a occhio i volumi per fare la porzione senza più pesare, ma al ristorante o a casa di amici? In questi casi ci aiutano le cosiddette **unità di misura pratiche** che ci permettono di misurare abbastanza bene cosa dovremmo mangiare. Si tratta di strumenti semplici che trovate sempre in tavola da usare al posto della bilancia per alimenti: piatto, cucchiaio, cucchiaino, bicchieri, ciotole, tali strumenti sono molto utili, per esempio:

- Un cucchiaio contiene mediamente 10 g di prodotto liquido, nel caso dell'olio apporta 90 Kcal, un cucchiaino ne contiene 5 g ovvero 45 Kcal.
- 10 spruzzi del vaporizzatore d'olio valgono un cucchiaino ossia 45 Kcal.
- Un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato semi colmo pesa circa 10 grammi e apporta tante proteine, calcio e vitamine.
- Una porzione di frutta la potete invece misurare paragonando il suo volume con il vostro pugno chiuso, una mela può essere come il pugno, le clementine dovranno essere almeno 2 e le ciliegie 7-8.

Dobbiamo prestare più **attenzione ai condimenti** anche perché sughii e **salse** possono avere molti differenti ingredienti: oli vari, burro, panna, farina, zucchero, etc.

- Un cucchiaio di maionese raso pesa 7g e colmo 18g 120 kcal circa (perché mediamente il 70% è olio di semi); un cucchiaio di panna da cucina pesa 10g (24 kcal), una confezione alberghiera di burro 10g (80 kcal), il peso di strutto o lardo varia a seconda della quantità di acqua contenuta.
- Per la pasta la misura senza bilancia è più complicata, dipende se è secca o fresca o ripiena, in questi casi valutate sempre il volume e paragonatelo con il peso che avete fatto a casa. Esempio una porzione di tortelloni ripieni di ricotta sono mediamente 5 pezzi.

Le porzioni alimentari delle pietanze

Sono spesso a base di proteine, per questo si può mangiare un po' più di pesce o carne magra, perché non incidono molto sull'apporto calorico giornaliero. Pesate solo ciò che è edibile e sempre tutto a crudo e prima di eventuali impanature. Un secondo di formaggio invece deve essere scelto e consumato con una precisa cadenza settimanale, la **frequenza la trovate qui**.

Importante è sapere che i formaggi non apportano tutti la stessa qualità e quantità di nutrienti, tra freschi e stagionati ci sono parecchie differenze. Il formaggio è un concentrato di latte e apporta significative quantità di proteine, calcio, vitamine, ma anche grassi, per scegliere il più adatto al vostro pasto dovete valutare **le differenze che trovate qui**, esempio: una porzione di 50g di **Grana Padano DOP** apporta **600 mg di calcio** (più della metà del fabbisogno giornaliero) e **196 kcal**, una **porzione da 100g di mozzarella** apporta **352 mg di calcio** e **253 kcal**, per assumere la stessa quantità del Grana Padano dovete mangiarne **170g e assumere 430 kcal**. Inoltre, il Grana Padano DOP è ricco di proteine di alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, vitamina B12, A e antiossidanti come zinco e selenio.

Fate invece maggiore attenzione ai salumi, **in particolare agli insaccati**, il volume di una salsiccia o wurstel non è paragonabile con una fetta di prosciutto crudo o cotto o bresaola.

- Negli insaccati, alimenti molto lavorati (processati), spesso ci sono molti grassi e sale, e tanti prodotti contengono conservanti e coloranti, mentre nel prosciutto crudo o bresaola il conservante è solo il sale e non ci sono coloranti.

Nella tabella che segue sono indicate le quantità di ogni porzione e le unità di misura pratiche per aiutarci a **“fare senza bilancia”**.

Estratto da: LARN - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONE IV revisione - 2014		
Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, fresco o scongelato e al netto degli scarti		
Una porzione di	Quantità	Unità di misura pratica

alimento		
Latte e derivati, carne, pesce, uova		
Yogurt	125 g	1 vasetto
Latte	125 ml	1 bicchiere piccolo o ½ tazza media
Formaggi freschi: crescenza, mozzarella, ecc.	100 g	1 mozzarella piccola
Formaggi semi-stagionati pecorini, caciotte ecc.	100 g	
Formaggi stagionati come Pecorino Romano, Grana Padano	50 g	
Grana Padano grattugiato	10 g	un cucchiaino da cucina
Carne fresca o scongelata rossa: bovina, suina, ovina equina	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, una salsiccia media
Carne fresca o scongelata bianca: pollo, tacchino, altri volatili, coniglio	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
Carni conservate: salumi insaccati e non insaccati	50 g	3-4-fette medie di prosciutto cotto o crudo, 5-6 fette di salame o bresaola, 2 fette medie di mortadella, 4 fette di salame diametro medio

Pesce fresco o scongelato	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio
Molluschi e crostacei, freschi o scongelati	150 g	3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
Pesce e molluschi conservati	50 g	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà
Uova	50 g	1 uovo medio
Legumi		
Legumi freschi o in scatola sgocciolati	150 g	mezzo piatto, una scatola piccola
Legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini da cucina
Cereali e derivati, tuberi		
Pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta vuota, ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta da pagnotta toscana, 1/5 di baguette
Pasta di semola, riso, mais in grani, farro, orzo, ecc.	80 g	circa n. 50 penne o fusilli medi, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina di semola
Pasta fresca all'uovo: Tagliatelle, tagliolini, fettuccine, maltagliati	100 g	Pasta fatta con 1 uovo ogni 100 g di farina "00"
Pasta ripiena: Ravioli,	125 g	Se il ripieno è di sola ricotta 150 g

tortellini, agnolotti		
Gnocchi di patate 70% patate 30% farina 00	150 g	
Cous-cous, semolino	50 g	
Sostituti del pane, fette biscottate, grissini, crackers, friselle, croissant, cornetto, tarallini, ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
Riso di tutti i tipi	80 g	Per la Paella 60 g, 80-100 se è riso venere, rosso o integrale
Brioche, cornetto, croissant	50 g	1 pezzo medio vuoto (senza ripieno)
Biscotti	30 g	2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
Cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di muesli
Patate	200 g	2 piccole patate
Verdure e ortaggi		
Insalate a foglia	80 g	1 scodella colma, una ciotola grande da 500 ml
Verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ecc. Se cotta ½ piatto di spinaci, bieta,

		broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc.
Frutta		
Frutta fresca	150 g	1 frutto medio: mela, pera, arancia, ecc. 2-3 frutti piccoli: albicocche, prugne mandarini
Frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle o nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
Frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche-fichi secchi-datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc..
Grassi da condimento		
Olio extravergine di oliva o di semi	10 ml	1 cucchiaino da cucina, 2 cucchiaini
Burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
Bevande analcoliche		
Spremute, succhi di frutta	200 ml	1 bicchiere medio da acqua
Tè freddo, infusi, acque aromatizzate	200 ml	1 brik o bottiglietta
Bevande non alcoliche	330 ml	1 lattina
Tè caldo	250 ml	1 tazza media
Caffè	30 ml 50 ml	1 tazzina caffè espresso 1 tazzina caffè tipo moka
Bevande alcoliche		

Vino	125 ml	1 bicchiere da vino piccolo
Birra	330 ml	1 lattina
Vermouth, porto, aperitivi	75 ml	1 bicchierino da vermouth
Superalcolici	40 ml	1 bicchierino da superalcolico
Dolciumi		
Zucchero di tutti i tipi	5 g	un cucchiaino medio raso
Miele e marmellata	20 g	2 cucchiaini medi colmi
Torte, dolci al cucchiaino, gelati	100 g	1 coppetta, 1 fetta
Snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

CONSULENZA SCIENTIFICA

Dott.ssa Michela Barichella

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Società Italiana Nutrizione Umana, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, revisione porzioni 2014.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}