

L'ALIMENTAZIONE



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



ZUCCHERI E ALCOOL CON MODERAZIONE

LATTE, YOGURT, FORMAGGI: UNA/DUE PORZIONI AL GIORNO

VEGETALI IN ABBONDANZA E FRUTTA FRESCA DA DUE/TRE PORZIONI GIORNALIERE

DA CONSUMARE IN GRANDI QUANTITÀ E PIÙ VOLTE A SETTIMANA

CARNE, PESCE, UOVA DA ZERO A DUE AL GIORNO. LEGUMI E FRUTTA SECCA DA UNO A TRE AL GIORNO

IMPORTANTI SONO L'IDRATAZIONE E UN'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

PRIMO GRADINO (DAL BASSO)

- L'ATTIVITA' SPORTIVA E' INFATTI UNO DEI FATTORI CHE INFLUENZA IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI ACQUA, BERE QUANTITA' DI ACQUA E' VITALE PER IL NOSTRO ORGANISMO ED ESSENZIALE PER RIMANERE IN SALUTE E IN FORMA. INFATTI IL NOSTRO ORGANISMO FUNZIONA BENE SE SI RIESCE A MANTENERE NONOSTANTE L'ESERCIZIO FISICO GLI ALTRI FATTORI UN EQUILIBRIO FONDAMENTALE: QUELLO IDRICO.

SECONDO GRADINO

- I LEGUMI COSTITUISCONO UN ALIMENTO INDISPENSABILE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA SI PUO' VIVERE BENISSIMO ELIMINANDO LA CARNE DALLA DIETA, MA IN QUESTO CASO OCCORRE AVVICINARSI A UN'ALIMENTAZIONE IN CUI I LEGUMI SIANO RICCAMENTE RAPPRESENTANTI. LEGUMI E CEREALI DEVONO ESSERE CONSUMATI INSIEME PER RAGGIUNGERE LA GIUSTA QUANTITA' DI AMINOACIDI

TERZO GRADINO

- SECONDO L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' UN CONSUMO ADEGUATO DI FRUTTA E VERDURA CAMBIEREBBE LA MAPPA MONDIALE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SI STIMA INFATTI CHE CON 600 GRAMMI DI FRUTTA E VERDURA SI EVITEREBBERO CIRCA 135.000 DECESSI

QUARTO GRADINO

- CARNI, PESCI E UOVA SONO FONTI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO, E' PREFERIBILE SCEGLIERE CARNI MAGRE CON UN CONSUMO DI TRE/QUATTRO VOLTE A SETTIMANA IL PESCE INVECE TRE VOLTE A SETTIMANA E LE UOVA VANNO LIMITATE A UNA/DUE A SETTIMANA PERCHE' HANNO UN ELEVATO CONTRIBUTO DI COLESTEROLO

QUINTO GRADINO

- DOLCI, ALCOOL, BEVANDE ZUCCHERATE ED ALIMENTI PARTICOLARMENTE SALATI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE.