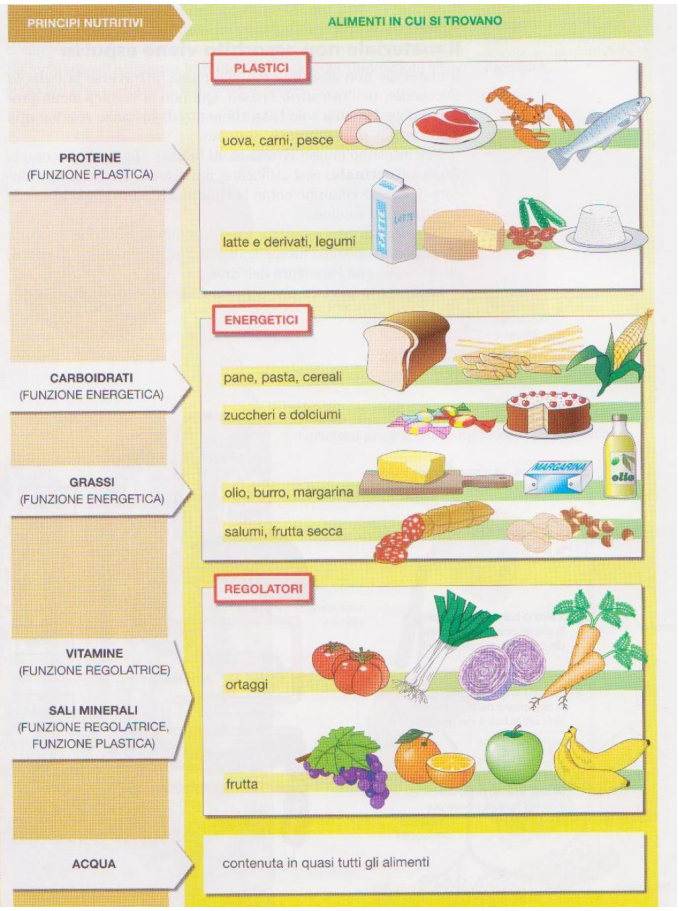
Gli alimenti e la piramide alimentare

1. COSA SONO GLI ALIMENTI



Si definisce alimento ogni sostanza assimilata da un organismo vivente per la propria nutrizione.
Per alimento intendiamo tutto ciò che mangiamo e beviamo ai fini del sostentamento fisico.
Dagli alimenti, l'organismo ricava le sostanze utili al suo metabolismo, cioè per il suo funzionamento.
Alcune sostanze sono organiche: PROTEINE, ZUCCHERI, GRASSI e VITAMINE; altre sono inorganiche: SALI MINERALI e ACQUA.

2. LE PROTEINE



Le proteine svolgono FUNZIONE PLASTICA O COSTRUTTIVA, perchè forniscono il materiale per la costruzione delle cellule e dei tessuti. Se occorre possono essere “bruciate” dall'organismo per produrre energia.
Gli alimenti che contengono le proteine sono: UOVA, CARNI, PESCE,LATTE E DERIVATI, LEGUMI.

3. ZUCCHERI O CARBOIDRATI



Gli zuccheri svolgono FUNZIONE ENERGETICA, perchè sono la principale fonte di energia per il corpo. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente. La quantità di zuccheri in eccesso viene accumulata sotto forma di grasso.
Gli alimenti che contengono zuccheri sono: PANE, PASTA, CEREALI, ZUCCHERI E DOLCIUMI.

4. GRASSI O LIPIDI



Anche i grassi svolgono FUNZIONE ENERGETICA e contengono più del doppio di energia di zuccheri e proteine. Tuttavia la digestione dei grassi è più lunga e complessa di quella degli zuccheri. I grassi ingeriti in eccesso si accumulano nei tessuti.
Gli alimenti che contengono grassi sono: OLIO, BURRO, MARGARINA, SALUMI, FRUTTA SECCA.

5. VITAMINE



Sono sostanze organiche che svolgono un'importante FUNZIONE REGOLATRICE.
Sono necessarie al nostro organismo in piccole quantità e devono essere assunte con la dieta.
Sono facilmente distrutte dal calore.
Vi sono diversi tipi di vitamine ognuna delle quali svolge specifici compiti di regolazione: la VITAMINA A è importante per la vista, la VITAMINA C protegge dalle infezioni, la VITAMINA D è importante per il processo di ossificazione.
Gli alimenti molto ricchi in vitamine sono: ORTAGGI E FRUTTA.

6. SALI MINERALI



I sali minerali hanno FUNZIONE PLASTICA, per la costruzione dei tessuti e svolgono anche una funzione regolatrice vari processi (ad es. il calcio è fondamentale per la contrazione dei muscoli). Il nostro organismo necessita di sali minerali contenenti:
CALCIO, POTASSIO, SODIO, FERRO E MAGNESIO.
Gli alimenti molto ricchi in vitamine sono:
ORTAGGI E FRUTTA.

7. ACQUA



L'acqua è una sostanza fondamentale per la vita. L'organismo ne contiene il 65-70%.
E' presente in quasi tutti gli alimenti e passa attraverso l'apparato digerente senza subire trasformazioni.

8. LA PIRAMIDE ALIMENTARE



E' uno schema sotto forma di piramide in cui sono riportati gli alimenti da utilizzare nella dieta. La piramide è divisa in 6 livelli e in ciascun livello c'è un determinato gruppo di alimenti. Ciascun gruppo di alimenti deve essere presente nelle dieta in misura proporzionale alla grandezza della sezione della piramide in cui è collocato.
PRIMO LIVELLO: sono contenuti gli alimenti che possiamo consumare liberamente e che non devono mai mancare dalla nostra alimentazione e sono FRUTTA E ORTAGGI.
SECONDO LIVELLO: comprende gli alimenti energetici e cioè PANE, PASTA, BISCOTTI, RISO, PATATE.
TERZO LIVELLO: comprende i condimenti e cioè OLIO E GRASSI che sono gli alimenti energetici per eccellenza.
QUARTO LIVELLO: comprende il LATTE E I SUOI DERIVATI che sono alimenti plastici ed energetici.
QUINTO LIVELLO: comprende gli alimenti ricchi in proteine e quindi con funzione plastica e sono CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E SALUMI.
SESTO LIVELLO: troviamo gli alimenti che devono essere limitati il più possibile e sono i DOLCI che sono ricchi di energia perchè contengono zucchero, burro...

DOBBIAMO RICORDARCI CHE NESSUN ALIMENTO, SE PRESO SINGOLARMENTE, Può SODDISFARE TUTTE LE ESIGENZE DEL NOSTRO ORGANISMO, QUALUNQUE SIA IL NOSTRO STILE DI VITA.

9. CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



1. Mangia ogni giorno cibi differenti e che ti piacciono.
2. La prima colazione è importante: scegli pane,frutta, yogurt e cereali.
3. I cibi si differenziano per il contenuto calorico. Più alto è il contenuto calorico, più piccola deve essere la porzione assunta.
4. Dai la preferenza ai carboidrati complessi come pane, pasta e riso (meglio se integrali) e a frutta e verdura
5. Meglio non mangiare troppa carne e preferire quelle provenienti da allevamenti con metodi biologici.
6. La frutta e la verdura non devono mai mancare
7. Riduci al minimo i grassi saturi e i cibi che più ne contengono come pasticceria, salse, formaggi e salumi.
8. Evita di mangiare fuori pasto
9. Bevi acqua non gasata liberamente ma controlla la quantità di bibite che ingerisci, come succhi di frutta e thè confezionato
10. Devi fare movimento ogni giorno, perchè questo ti rinforza i muscoli e le ossa e ti fa stare in salute.