

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Consigli : sport e cultura

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Raccomandazioni nel campo della nutrizione per gli adulti

# Il piatto della salute

**S**ono certamente diversi i fattori che influenzano il nostro comportamento in materia di alimentazione; le nostre preferenze ed i nostri bisogni personali, il nostro stato di salute; l'ambiente sociale che ci circonda, l'offerta presente sul momento, la pubblicità, ecc. Le raccomandazioni che riportiamo di seguito (nel senso di un'alimentazione

variata ed equilibrata) garantiscono un apporto sufficiente per quel che riguarda energia, sostanze nutritive e protettive, ovvero un modo di alimentarsi sano. Questi dati si indirizzano alla «popolazione media», ovvero agli adulti che svolgono un'attività fisica normale e che di conseguenza hanno bisogni normali per quel che riguarda energia ed ele-

menti nutritivi. Per quel che concerne gli altri gruppi di popolazione (bambini ed adolescenti, sportivi di punta, donne incinte, ecc.) i dati cambiano. Anche le quantità e le porzioni indicate costituiscono dei valori medi, da non rispettare alla lettera nell'alimentazione quotidiana. **m**

## Oli e materie grasse

Utilizzare, ad esempio per la salsa per l'insalata, due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di olio vegetale con elevato valore nutritivo, come l'olio di girasole, di mais, di oliva o di colza, spremuti a freddo. Per la preparazione delle vivande utilizzare al massimo due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di materia grassa per arrostitire o olio, ad esempio di arachidi o di oliva. Mangiare al massimo due cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di grassi da spalmare, come burro e margarina. Non consumare più di un piatto al giorno ricco di grassi, come ad esempio cibi fritti o impanati, piatti a base di formaggio, di rösti, salsiccia o carni, piatti con salse, pasta sfoglia o per crostate, pasticceria, cioccolato, ecc.

## Latte e derivati

Consumare 2-3 porzioni al giorno di latticini (1 porzione = 2 dl di latte o un vasetto di yogurt o 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g di formaggio a pasta molle).

## Prodotti a base di cereali e patate

Mangiare almeno 3 porzioni al giorno di prodotti contenenti fecole come pane, patate, riso, cereali o pasta. Dare la preferenza ai cereali completi. La grandezza delle porzioni dipende dalla frequenza e dall'intensità dell'attività fisica.

## Legumi

Consumare 3-4 porzioni di legumi al giorno, almeno una volta crudi in insalata (1 porzione = 100 g di legumi crudi o 150-200 g di legumi cotti, 50 g di insalata verde o 100 g di insalata mista).

## Dolci

Da consumare con moderazione - la maggior parte degli zuccheri contengono grassi nascosti. Non mangiare più di un piccolo dolce al giorno (una barretta di cioccolato, una pasta, una porzione di gelato).

## Carne, pesce, uova e leguminose

Mangiare 1 porzione di carne 2-4 volte a settimana (1 porzione = 80-120 g), di più è inutile, anche se non fa male. Massimo una volta a settimana si può sostituire la carne con prodotti di salumeria come prosciutto, salsiccia o speck. Le interiora, come fegato, rognone, trippa o cervello non devono essere consumate più di una volta al mese (1 porzione = 100-120 g). Prevedere 1-2 porzioni di pesce a settimana (1 porzione = 100-120 g). Mangiare 1-3 uova a settimana, comprese quelle contenute nella pasticceria, nei soufflé o nelle creme. Leguminose e prodotti a base di esse: 1-2 porzioni a settimana di lenticchie, di ceci, di fagioli secchi, di tofu (1 porzione = 40-60 g secchi).

## Frutta

Consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno, se possibile cruda (1 porzione = 1 mela, 1 banana, 3 prugne o una coppetta di bacche).

## Bevande e alcolici

Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, dando la preferenza a bevande senza zucchero e non alcoliche. Alcool: un adulto sano non dovrebbe ingerire più di 1-2 bicchieri di vino o birra al giorno.



© Associazione svizzera per l'alimentazione