ASP MESSINA
Dip. Prevenzione UOC-SIAN

PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.
(Formazione-Educazione e Dieta Mediterranea)

I NUTRIENTI

I MACRONUTRIENTI

I CARBOIDRATI

- Forniscono energia e permettono di svolgere tutte le funzioni del nostro corpo
- Devono essere consumati regolarmente durante la giornata
- Le porzioni devono essere moderate
- Preferire quelli integrali!!

DOVE LI TROVIAMO?

COMPLESSI	SEMPLICI
•CEREALI E CEREALI INTEGRALI •FARINE •PASTA •RISO •COUS-COUS •PANE •PATATE •LEGUMI	• ZUCCHERO • MIELE • LATTE • FRUTTA MA ANCHE… • MARMELLATE • SUCCHI DI FRUTTA • BIBITE GASSATE • CARAMELLE • DOLCI …

LE PROTEINE

- Sono costituite da tanti piccoli "mattoni" chiamati aminoacidi
- Alcuni di questi sono detti "essenziali" perché devono essere assunti tramite gli alimenti
- Costituiscono i muscoli e permettono una regolare crescita
- Svolgono numerose altre funzioni

DOVE LE TROVIAMO?

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
•CARNI ROSSE •CARNI BIANCHE •PESCE •UOVA •LATTE E DERIVATI	• LEGUMI • FRUTTA SECCA A GUSCIO

I GRASSI

- Costituiscono un' importante fonte di energia
- Se assunti in eccesso (soprattutto i grassi saturi) possono accumularsi nel nostro corpo
- Gli omega 3 e 6 sono grassi "buoni" e svolgono numerosi effetti benefici

DOVE LI TROVIAMO?

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
•CARNI ROSSE •SALUMI •LATTE E DERIVATI (FORMAGGI, BURRO, PANNA…) •UOVA •PESCE	• OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA • SEMI OLEOSI • FRUTTA SECCA A GUSCIO

I MICRONUTRIENTI

LE VITAMINE E I SALI MINERALI

- Le vitamine sono idrosolubili (C e del gruppo B) e liposolubili (A, D, E, K). I Sali minerali sono calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, zinco…
- Sono indispensabili per il buon funzionamento delle cellule
- Una loro carenza può manifestarsi con svariate malattie

DOVE LI TROVIAMO?

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
•CARNI •SALUMI •PESCE •LATTE E DERIVATI	• VERDURE • ORTAGGI • FRUTTA FRESCA • FRUTTA SECCA A GUSCIO

L'ACQUA

- E' indispensabile per la vita
- Permette di svolgere numerose funzioni nel nostro corpo
- Viene introdotta con le bevande ma anche con i cibi, come verdure e frutta
- Viene eliminata con le urine, con il sudore e con la respirazione

RICORDA DI BERE ALMENO 8-10 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO E DI NON SOSTITUIRLA CON BEVANDE ZUCCHERATE E GASSATE!!

Elaborato da Dip. Prevenzione UOC - SIAN ASP Messina : Dietiste Dott.ssa M.L. Lo Prinzi - Dott.ssa M. Papa- Dott.ssa N. Vacirca