

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

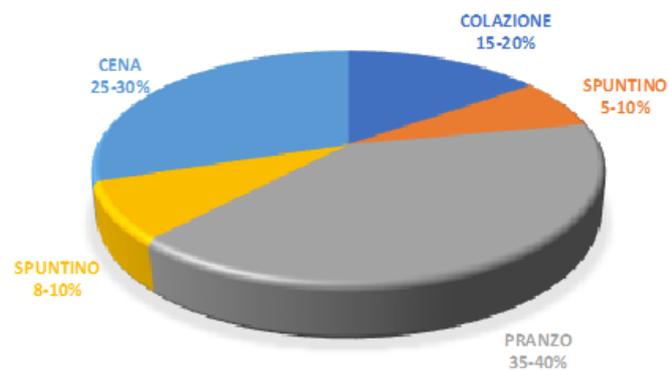
*RECUPERO ECCEDEXZE
ALIMENTARI E CORRETTA
ALIMENTAZIONE*

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

Come suddividere i pasti nella giornata

L'assunzione di alimenti e quindi di energia e nutrienti durante la giornata risulta migliore se ben distribuita nel tempo, ad intervalli regolari e mantenendo uno schema che comprenda, per quanto possibile, i tre pasti principali e i due spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio.

- Colazione
- Spuntino
- Pranzo
- Spuntino
- Cena



È bene non saltare i pasti, per non innescare un circolo vizioso che porti a consumare snack ad elevato contenuto calorico in modo reiterato durante la giornata, sbilanciando l'intake verso l'eccesso. Il pasto ideale è un pasto completo, che contenga tutti i macrogruppi alimentari: cereali, secondo piatto per la parte proteica, vegetali e frutta per garantire i micronutrienti e le fibre necessarie. La presenza di tutti i macrogruppi fornisce, inoltre, un senso di sazietà prolungato.

Come comporre un pasto completo

Utilizzare lo schema del piatto della salute, contenente tutti i macrogruppi necessari ad un corretto apporto di energia e macro/micro nutrienti:

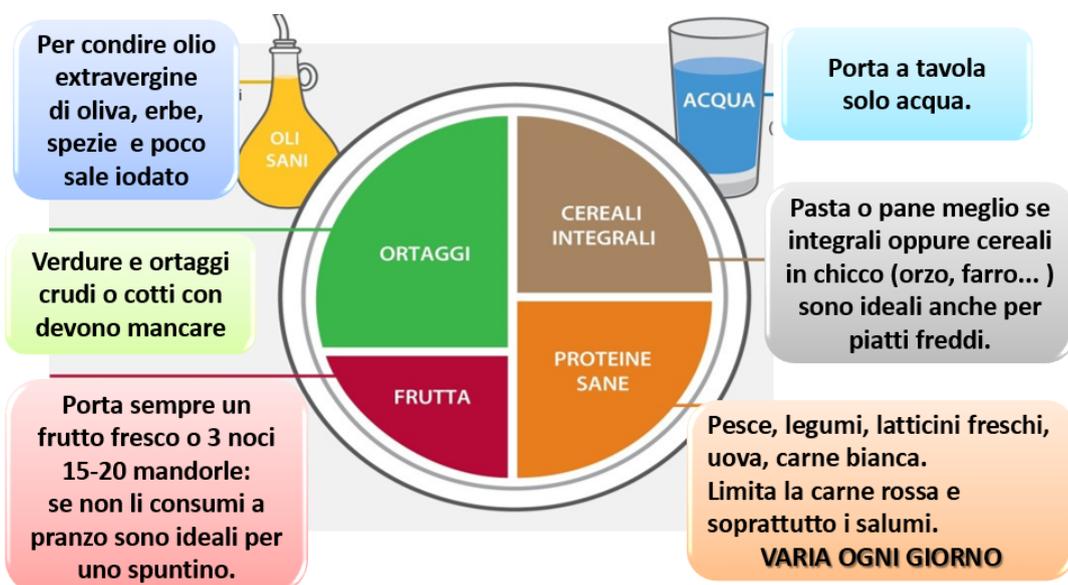


Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School



Cereali	Secondi piatti	Verdura	Frutta
Pane	Legumi* (anche in conserva)	Cruda	Fresca
Pasta o riso	Carne	Cotta	Mousse
Cereali in chicco	Uova	In foglia	
Mais* o polenta	Formaggi	Vellutata	
Crackers o grissini	Pesce (anche in conserva)	Minestrone	
Cous-cous			
Patate			
Piadina			

**Si raccomanda di sciacquare i prodotti in scatola prima del consumo, per eliminare il sale e le sostanze rilasciate nel liquido di conservazione.*

Utilizzando gli alimenti indicati, suddivisi per gruppi, è possibile creare un piatto unico, che sia un primo piatto contenente la parte proteica e le verdure, oppure un secondo piatto, accompagnato da verdure e cereali. Si possono combinare anche alimenti dello stesso gruppo, prestando però attenzione alle porzioni e assicurandosi che nel pasto siano compresi comunque tutti i macrogruppi. È possibile anche consumare un primo piatto con condimento leggero e in aggiunta un secondo con contorno.

Esempi:

- ✓ Se ricevi un secondo con verdure, aggiungi una fonte di cereali, come un panino o dei grissini
- ✓ Se ricevi un primo piatto leggero, condito con pomodoro o pesto, oppure della pizza leggera o della focaccia, ricorda di aggiungere un secondo piatto con verdure
- ✓ Se ricevi un piatto unico, come una pizza condita, una lasagna o un risotto contenente una porzione di secondo piatto, ricorda di aggiungere al tuo pasto la verdura
- ✓ Concludi il tuo pasto con della frutta fresca

Frequenze settimanali dei secondi piatti

Le Linee Guida del CREA forniscono indicazioni precise sulle frequenze settimanali dei vari secondi piatti, supportate da evidenze scientifiche atte a garantire un buono stato di salute nel tempo. Le seguenti frequenze e la selezione di alimenti qui riportata è stata adattata alla varietà di alimenti più comunemente utilizzati nel pacco alimentare, tenendo presente la necessità di selezionare, per la maggior parte, alimenti che abbiano una conservazione agevole e di lunga durata.



Legumi (anche in conserva)	Pesce (anche in conserva)	Carne	Uova	Formaggi	Affettati e insaccati
3	2	3	2	3	1

Frutta e verdura

Sebbene i vegetali freschi siano di più difficile gestione, è consigliabile inserirli quando possibile nel pacco alimentare, in quanto forniscono una migliore varietà di micronutrienti, fondamentali per promuovere un buono stato di salute. In caso questo non fosse possibile, è importante garantire alternative quali i vegetali a lunga conservazione.

È bene che i vegetali vengano inseriti in ogni pasto principale, per un consumo giornaliero di almeno due porzioni, cercando di variarne la tipologia.

Anche la frutta è di fondamentale importanza per l'apporto di fibra e micronutrienti ed è consigliabile consumarla almeno due volte al giorno, quando lo si desidera (dopo i pasti o come spuntino). Sebbene la variante fresca sia da preferire, le mousse in monoporzione a lunga conservazione possono essere un'alternativa più pratica.

Condimenti

Il condimento da preferire, sia a crudo che per cucinare, è l'olio d'oliva, meglio se extravergine, per il suo apporto di grassi insaturi, vitamine e antiossidanti. In caso si utilizzi invece olio di semi, è consigliato utilizzare la tipologia monoseme, evitando le miscele.

Quando possibile, anche l'utilizzo di frutta secca come mandorle, nocciole, noci, pistacchi, ecc e di semi oleosi quali semi di girasole, lino, zucca, ecc è da incentivare.

Idratazione

Un introito idrico di almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno è da incentivare. Da preferire sempre acqua, sia naturale che gassata, anche di rubinetto. L'acqua di rete può essere un'alternativa economica e di agevole accesso, sicura e sempre fruibile.

È da disincentivare, invece, il consumo di bibite e bevande gassate e zuccherate, quali gazzosa, cola, aranciata, limonata, the freddo, ecc.

Di seguito alcuni consigli che si possono fornire per aumentare il consumo idrico:

- ✓ Portare sempre con sé una bottiglietta o una borraccia
- ✓ Preferire l'acqua di rubinetto, è buona e sicura
- ✓ Bere un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto
- ✓ Contare l'acqua assunta in bicchieri, almeno 8 al giorno
- ✓ Evitare le bibite gassate e zuccherate

Adattato da: CREA, centro di ricerca alimenti e nutrizione; Linee guida per una sana alimentazione (Revisione 2018)



Esempi di pasti completi

Di seguito, alcuni esempi pratici di pasti completi, creati utilizzando per la maggior parte gli alimenti che è possibile trovare nel pacco alimentare:

- ✓ Cous-cous pollo e peperoni
- ✓ Cous-cous verdure e ceci
- ✓ Zucchine ripiene di tonno, accompagnate da pane
- ✓ Rotolo di frittata con erbe, accompagnato da pane
- ✓ Pasta con piselli e pomodori
- ✓ Riso con ceci e zucchine
- ✓ Torta salata ricotta e spinaci
- ✓ Tortino di patate, uova e melanzane

- ✓ Insalata mista con pesce in conserva e mais
- ✓ Insalata di farro e lenticchie
- ✓ Insalata di farro e latticini

Unità di misura pratiche

Le porzioni standard sono utili per definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche (ad es. gravidanza, allattamento ecc.) e possono essere espresse in unità di misura pratiche:

CONTENITORE (1)	Piccolo (ml o cc)	Medio (ml o cc)	Grande (ml o cc)
Bicchiere ⁽²⁾	125	200	300
Bicchierino per superalcolici		40	
Bicchiere di plastica	50	150	250
Bicchiere di carta da bibita	300	500	750
Tazza	125	250	350
Tazzina da caffè	30	50	75
Scodella/coppetta	200	350	500
Cucchiaino (raso) ⁽³⁾	8	10	15
Cucchiaino (raso) ⁽⁴⁾	3	5	7
Mestolo (raso)	35	125	200
Lattina da bibita o da birra	250	330	500
Bottiglia in PET da bibita		500	
"Brick" da succo di frutta/latte		200	330



Bottiglietta in vetro per succo di frutta	125	200	250
Vasetto di yogurt monoporzione		125	150-200

1. bicchieri e tazze non completamente pieni (cioè 1 cm dal bordo).
2. il bicchiere piccolo è detto bicchiere da vino, quello medio bicchiere da acqua.
3. il cucchiaio medio è detto cucchiaio da tavola
4. il cucchiaino piccolo è detto cucchiaino da caffè, quello medio cucchiaino da tè.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne fresca/surgelata	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁽²⁾	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
LEGUMI ⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 g ⁽²⁾	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini



CEREALI E DERIVATI(4), TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina o francesino o ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta ⁽⁵⁾ , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n.50 penne/fusilli, 4 cucchiari di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiari di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto biscotti ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto ⁽⁶⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiari di fiocchi di mais, 5-6 cucchiari di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiari di "muesli"
	patate ⁽⁷⁾	200 g	2 piccole patate
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/noccioline, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 ml	1 cucchiario
ACQUA	acqua	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua)

BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 ml 330 ml	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 ml	1 tazza media
	caffè	30 ml 50 ml	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
DOLCIUMI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

1. le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).
2. peso sgocciolato.
3. legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.
4. pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.
5. pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.
6. brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.
7. gnocchi di patate: 150 g.

Tabelle adattate da: LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione (2014) alle quale si rimanda per approfondimenti e maggiori informazioni.

COME CONSERVARE E CONSUMARE GLI ALIMENTI DONATI

Se l'alimento è confezionato leggi l'etichetta con particolare attenzione alla temperatura e alle modalità di conservazione e, se presenti, anche alle modalità di consumo.

E' possibile distinguere tra:

1) Alimenti che possono essere conservati a temperatura ambiente meglio se al riparo di fonti di calore e in luoghi freschi e asciutti: latte a lunga conservazione, spezie, scatolame (verdure in scatola, sottolio e sottaceto, frutta sciroppata, ecc), olio, aceto, caffè, biscotti, pasta, riso, farina, cioccolato, succhi di frutta, acqua in bottiglia.

La maggior parte della frutta e delle verdure si conserva meglio e più a lungo se riposta in frigorifero.

Ci sono però alcune eccezioni:

- a. Pomodori: il loro gusto è migliore se non refrigerati. Stoccati in frigo possono presentare polpa farinosa/pastosa.
- b. Banane: meglio non metterle in frigorifero, ma se sono molto mature consumale entro 1-2 giorni. La refrigerazione causa l'annerimento della buccia, ma la maturazione viene rallentata.
- c. Se non mature, mele, prugne, pesche, kiwi, ecc. possono essere conservate a temperatura ambiente.
- d. Verdure/ortaggi resistenti come cipolle, aglio, patate possono essere conservate fuori dal frigorifero.



2) Alimenti che devono essere conservati in frigorifero: carne, pesce, latte fresco pastorizzato, formaggi, yogurt, burro, uova, salumi, piatti pronti (lasagne, arrosto, tramezzini, ecc), pasticceria fresca dolce e salata (es. torta salata, crostata, ecc), pasta fresca ripiena (es. ravioli), insalate in busta, frutta e verdura.

Come organizzare e conservare gli alimenti all'interno del frigorifero

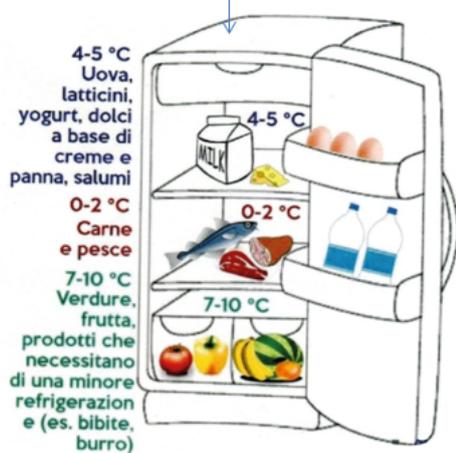


Immagine tratta da <https://www.newsfood.com/la-conservazione-dei-rischi-rischi-e-pericoli/>



Cuocete **completamente** gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce ($T > 65^\circ$ al cuore del prodotto)

Portate ad **ebollizione** alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai **70°C**

I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo

La zona di pericolo, nella quale i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente, è rappresentata dall'intervallo di temperatura compreso tra 5°C e 60°C . **Conservate a T superiori o inferiori.**

Alimenti surgelati: vanno riposti nel freezer/congelatore.

Se non possiedi il congelatore puoi posizionarli nello scomparto del ghiaccio per massimo 3 giorni se sono a base di verdura, 2 giorni se a base di carne/pesce, seguendo comunque le indicazioni del produttore sulla confezione.

Se possiedi solo il frigorifero, devi consumare i surgelati entro 24 ore dallo scongelamento.

Non ricongelare gli alimenti scongelati.

Puoi cuocere la verdura senza scongelarla prima, ma gli altri alimenti devono essere scongelati in frigorifero e non a temperatura ambiente, avendo cura di proteggerli da eventuali contaminazioni.

Consumo

Consuma entro 24 ore dalla consegna i piatti pronti (es. lasagne, arrosto, ecc) cuocendoli/ scaldandoli per un tempo adeguato (es. riscalda le lasagne già cotte in forno preriscaldato a 180°C per almeno 15-20 minuti). Non surgelare i piatti pronti che sono consegnati.

Ricordati di mangiare prima gli alimenti che hanno la data di scadenza (da consumarsi entro...) o il termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente entro...) più vicino.

Gli alimenti con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro..." possono esser mangiati anche oltre la data indicata (vedere tabella di seguito) facendo attenzione ad alcune caratteristiche.



CATEGORIA DEL PRODOTTO	INTERVALLO DI CONSUMO CONSIGLIATO	CARATTERISTICHE DISCRIMINANTI PER L'UTILIZZO DELL'ALIMENTO
Pasta secca, riso, cous cous, semola, farine (Biscotti secchi, muesli, cereali da prima colazione, corn-flakes, crackers, grissini stc.)	1 – 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
Dolci confezionati (merendine, panettoni, prodotti dolciari a base di cioccolato etc.)	1 – 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
Farine e cereali	1 – 2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
Caffè macinato, cacao, the e infusi etc.	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti
Oli, grassi	12 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti e segni di evidenza di irrancidimento
Conserven sott'olio (tonno, carciofi, funghi etc)	12 mesi	Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione, (rigonfiamenti), presenza di muffe, confezioni non integre
Confetture e conserve (legumi, pelati, passate, verdure etc)	1 – 2 mesi	Alterazioni della confezione (rigonfiamenti), alterazione del colore o dell'odore, presenza di muffe, confezioni non integre
Bevande e bevande UHT (es. succhi di frutta e latte etc.)	6 mesi	Alterazione del gusto, alterazione del colore/odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre.
Prodotti surgelati	1 – 2 mesi	Presenza di bruciature da freddo o di cristalli di ghiaccio
Prodotti in polvere liofilizzati (latte, orzo, etc.) eccetto i prodotti destinati alla prima infanzia	6 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.
Spezie, erbe aromatiche e salse (maionese, ketchup, senape etc.)	6 mesi	Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.



Uova in guscio	1 settimana con conservazione in frigorifero – Consumo previa cottura	Cattivo odore (alla apertura), crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo.
Pane confezionato (pan carrè etc.)	1 settimana	Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti.
Acqua confezionata in bottiglia	12 mesi	Intorbidimento, alterazione del gusto
Prodotti a base di carne (prodotti di salumeria crudi/cotti/stagionati) in pezzi interi	2 mesi	Presenza e/o odore di muffa, perdita delle caratteristiche sensoriali tipiche, segni di evidenza di irrancidimento della parte grassa.
Prodotti a base di carne (prodotti di salumeria crudi/cotti/stagionati) affettati confezionati	1 mese	Confezioni non integre, alterazione della confezione (rigonfiamenti), alterazione del colore e dell'odore, consistenza, presenza di muffe.

Fonte: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1187_listaFile_itemName_1_file.pdf