

Il modello del pasto ottimale

Informazioni di base

1 Premessa

La piramide alimentare svizzera creata dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN di concerto con l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP fornisce suggerimenti per un'alimentazione equilibrata per adulti sani. Un'alimentazione basata sulla piramide alimentare garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive e protettive, contribuendo alla salute e al benessere, oltre che alla prevenzione delle malattie.

Per mettere in pratica i consigli della piramide alimentare svizzera è stato creato il "pasto ottimale" della Società Svizzera di Nutrizione SSN. Un pasto completo comprende, oltre ad una bevanda, almeno un frutto o una porzione di verdura, un alimento ricco in amido (patate, prodotti a base di cereali o legumi) e un alimento ad alto contenuto proteico (carne, pesce, uova, tofu o latticini).

In collaborazione con la Società Svizzera di Nutrizione SSN, Proviande ha creato un nuovo strumento di consulenza per dietiste e dietisti. Le 16 foto di piatti che propongono menù equilibrati sono un supporto alla consulenza, poiché spiegano attraverso le immagini l'applicazione pratica della piramide alimentare svizzera e del "pasto ottimale". Oltre alle foto, sono disponibili anche le rispettive ricette. Alcuni dei menù presentati non possono venire serviti suddivisi nei tre segmenti del "pasto ottimale" (verdura/frutta, alimento ricco in amido, alimento ad alto contenuto proteico), in quanto considerati dei piatti unici (per es.: "Macinato con maccheroni" o "Birchermüsli")

2 Elaborazione delle ricette basate sul modello del pasto ottimale

Equilibrio:

Per le foto dei piatti sono stati selezionati in modo mirato 16 diversi menù equilibrati. Nel farlo, abbiamo prestato attenzione, affinché

- la scelta degli alimenti fosse possibilmente variegata (diversi contorni contenenti amido, proteine, verdura, frutta)
- i menù si adattassero alla vita di tutti i giorni e si inserissero nella "cucina svizzera"
- le ricette fossero facili da realizzare
- si considerassero varianti tanto di carne quanto di pesce e per vegetariani

Dimensione delle porzioni:

I menù si basano sui consigli quantitativi della piramide alimentare svizzera (sulla base di circa 2000 kcal/d).

Le ricette contengono:

- 1 porzione di contorno a contenuto proteico *
- 1 porzione di contorno a contenuto di amidi*
- almeno una porzione e mezza di verdura e/o frutta*

* I menù possono contenere anche diversi contorni appartenenti al medesimo gruppo alimentare (proteina, amido, frutta/verdura), in questo caso le quantità del singolo elemento sono state ridotte proporzionalmente in modo da raggiungere in combinazione la porzione ideale (per es. patate e pane nello stesso menù)

3 Calcolo delle ricette

Programma di calcolo:

PRODI 6.0, origine dei dati: Banca dati svizzera dei valori nutritivi

Quantità:

Il calcolo dei valori nutritivi è stato effettuato in grammi. Per una fruizione più semplice, dopo il conteggio sono state utilizzate unità di misura qualitative, laddove risultava più sensato (p.es. 1 cucchiaino di olio anziché 10 grammi di olio):

Referenza principale: Tabella svizzera dei valori nutritivi (pagine 28 segg.), SSN 2012

Referenza secondaria: Lista delle quantità MONICA, aid 2009

Scarti dovuti alla preparazione

Il calcolo dei valori nutritivi tiene conto – ove necessario – di una riduzione come da tabella degli scarti riportata nel libro di cucina PAULI (PAULI Lehrbuch der Küche), 13^a edizione 2010 (pag. 304-305).

Esempio:

- quantità indicata nella ricetta: 1 kg di patate (es.: sminuzzato con rösti)
- quantità utilizzata nel calcolo dei valori nutritivi: 800 g di patate mondiate, sbucciate (20% di scarto)

Approssimazioni:

Tutti i valori sono stati approssimati come segue:

- kcal: al decimale successivo per eccesso o per difetto
- contenuto proteico, di grassi e carboidrati: a cifra intera per eccesso o per difetto

Alcol:

Alcune ricette contengono alcol. La perdita dovuta all'evaporazione durante la cottura è stata considerata sulla base della tabella della USDA Table of Nutrient Retention Factors e del calcolo del valore nutritivo. L'energia fornita dall'alcol non viene elencata singolarmente tra i valori nutritivi, tuttavia è calcolata e rientra nel totale delle chilocalorie. Un'eventuale differenza delle percentuali energetiche va pertanto ascritta all'alcol.

Esempio: ricetta "Petto di pollo, verdure e risotto alla milanese"

Valori nutritivi per porzione	% del fabbisogno energetico totale
Energia 460 kcal	
Proteine 39 g	Proteine: 34%
Carboidrati 47 g	Carboidrati: 41%
Grassi 13 g	Grassi: 24%
	Totale: 99%
	→ La differenza dell' 1% dell'energia complessiva proviene dall'alcol.

4 Gruppo target

Le ricette del "pasto ottimale" sono state preparate su spunto di dietiste e dietisti quale nuovo supporto alla consulenza, tuttavia possono essere utili anche a persone di altri gruppi professionali. I modelli di "pasto ottimale" possono essere realizzati in modo molto versatile, al fine di trasmettere le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata: nella consulenza, nella promozione della salute, nella formazione e nell'aggiornamento, nei media ecc.

5 Impressum

© 2013 Proviande, Società Svizzera di Nutrizione SSN
Per l'utilizzo e la diffusione è richiesta l'indicazione della fonte.

Editore:

Proviande Carne Svizzera

Finkenhubelweg 11 | Casella postale 8162 | 3001 Berna
Tel. +41 31 309 41 11
E-mail ernaehrung@proviande.ch
Internet www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87 | Casella postale 8333 | 3001 Berna
Tel. +41 31 385 00 00
E-mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch