

IL PIATTO EQUILIBRATO

IN CASO DI AUMENTATO FABBISOGNO ENERGETICO



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il modello del piatto equilibrato (fig. a sinistra) mostra a colpo d'occhio come strutturare in modo equilibrato i pasti principali (colazione, pranzo, cena), evidenziando quali gruppi di alimenti devono essere presenti in un pasto completo e in quale proporzione.

In caso di aumentato fabbisogno energetico, il piatto equilibrato può essere modificato come illustrato nella figura grande.

Chi presenta un fabbisogno energetico maggiore?

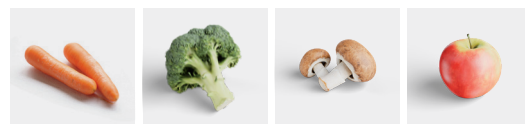
- ▶ Adolescenti in fase di crescita
- ▶ Uomini che praticano un'attività fisica almeno moderata, sul lavoro e nel tempo libero
- ▶ Giovani donne (fino a circa 25 anni) che praticano un'attività fisica almeno moderata sul lavoro e nel tempo libero, nonché donne di età superiore ai 25 anni che praticano un'attività fisica intensa
- ▶ Sportivi amatoriali che praticano attività fisica più volte alla settimana

Come cambia il contenuto del piatto quando il fabbisogno energetico aumenta?

- ▶ Gli alimenti ricchi di amido forniscono energia. In caso di aumentato fabbisogno energetico, quindi, è possibile consumarne quantità superiori, in base all'appetito.
- ▶ Non è necessario aumentare la quota di fonti proteiche, in quanto gli alimenti ricchi di amido (pane, pasta, ecc.) aggiunti incrementano anche l'apporto di proteine.
- ▶ Non si dovrebbe ridurre la quantità di verdura e frutta, poiché questi alimenti forniscono all'organismo preziose sostanze nutritive.

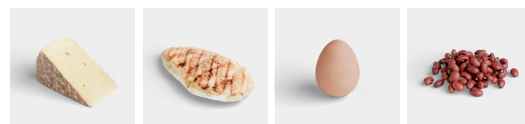
Verdura e frutta

cruda o cotta



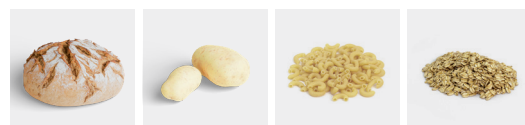
Alimenti ricchi di proteine

formaggio, quark, carne, pesce, uova, tofu, leguminose, ecc.



Alimenti ricchi di amido

pane, patate, pasta, fiocchi di cereali, riso, ecc.



I legumi, come ad es. lenticchie, ceci, fagioli rossi ecc., sono ricchi sia di proteine sia di amido. Nel modello del piatto equilibrato possono essere attribuiti a scelta alla sezione rossa o a quella marrone.

© sgs-ssn.ch, promozione.salute.ch, usav.admin.ch / 2026



Per ulteriori dettagli, si veda www.sgs-ssn.ch/piatto