Il pasto ottimale

Indice

▶ Scheda informativa Il pasto ottimale / Novembre 2011, aggiornamento gennaio 2021

2 Il pasto ottimale

3 Come comporre un pasto completo ed equilibrato

4 I piatti unici

4 Distribuire i pasti durante la giornata

4 La colazione

5 Il pranzo e la cena

7 Il pasto ottimale vegeteriano

8 Esigenze particolari

11 Impressum

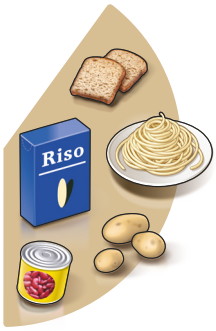
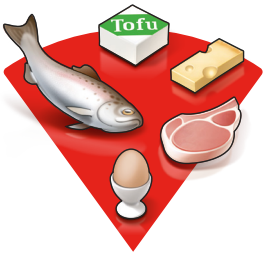
Il pasto ottimale

Il pasto ottimale

Per „pasto ottimale“ s’intendono sia gli alimenti che compongono un pasto completo, sia le proporzioni medie di ogni singolo alimento di un pasto ritenuto equilibrato. Queste proporzioni non vanno prese alla lettera, perché dipendono dal tipo di alimenti che rientrano nel menù e dai bisogni individuali, ma danno un ordine di grandezza medio, valido per la maggior parte degli adulti. Oltre a una bevanda, un pasto completo deve comprendere almeno una porzione di frutta/verdura, un farinaceo (patate, cereali o legumi) e un alimento proteico (carne, pesce, uova, tofu o latticini). Per ottenere un buon pasto equilibrato, è meglio abbondare con frutta/verdura e farinacei piuttosto che con carne o altri alimenti proteici.

Le dimensioni del piatto dovrebbero essere correlate al fabbisogno energetico. Il fabbisogno energetico dipende dal sesso, dalla taglia, dall’età, dall’attività fisica e dalla situazione fisiologica (ad esempio gravidanza, allattamento o altro). Per riconoscere le quantità necessarie al nostro organismo, è buona norma fare attenzione alle proprie sensazioni di fame e sazietà. È poi importante mangiare con calma e lasciare ogni preoccupazione fuori dai pasti. Questo permette di gustare appieno il cibo e di riconoscere per tempo il proprio senso di sazietà. Smettere di mangiare quando si è sazi, anche se il piatto non è ancora vuoto, permette di sfruttare al meglio l’energia fornita dal pasto e di essere in piena forma per il resto della giornata.

Come comporre un pasto completo ed equilibrato

	Una o più bevande. Acqua liscia o gasata, minerale o del rubinetto, tisane non zuccherate a base di frutta o di erbe, tè o caffè non zuccherato.
	Una o più verdure. Verdure crude e/o cotte come contorno, piatto principale, insalata, pinzimonio o zuppa. Scoprite la grande varietà di questi alimenti e sbizzarritevi con i loro colori, sapori e modalità di preparazione. La porzione di verdure può essere sostituita o completata con una di frutta. Non considerate le verdure come un semplice tocco decorativo. Servitene delle generose porzioni.
	**Un farinaceo.** Alternate patate, cereali (pasta, riso, polenta, cous-cous, pane, ecc.), da scegliere rigorosamente integrali, legumi (lenticchie, ceci, borlotti o cannellini, ecc.) o alimenti simili come la quinoa, il grano saraceno o l'amaranto.
	**Un alimento proteico.** **Una volta al giorno** una modesta porzione di carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, quorn o seitan. **Agli altri pasti principali** un latticino come yogurt, latte, formaggio tipo ricotta o blanc battu, formaggio granulato o altro formaggio.

Oli e grassi
Per cucinare o condire, utilizzate ogni giorno 2–3 cucchiai di olio. L'olio di colza è particolarmente consigliato per la cucina fredda. Può però venir utilizzato anche per la cottura se è raffinato. Il burro, la margarina, la panna e la maionese sono da consumare con più moderazione. Solo di tanto in tanto concedetevi alimenti o piatti ricchi di grassi come salsicce e insaccati, fritture e impanati, pasta brisée o sfoglia, prodotti da forno e da pasticceria.

I piatti unici

Il pasto ottimale presenta in modo semplice un pasto equilibrato, composto da tre elementi ben precisi. Che dire allora dei piatti unici come pizza, lasagne, torte a base di verdure, insalate di riso e di pasta e insalatone miste? Tenete presenti le proporzioni del pasto ottimale e fate da soli la vostra ricetta. Ad esempio:
La pizza: comprende un farinaceo (la pasta), della verdura (pomodoro + altre verdure a seconda della ricetta) e almeno un elemento ricco di proteine (la mozzarella). È un pasto completo. Per fare in modo che sia anche equilibrato, la pasta non dovrebbe essere troppo abbondante, ovvero la pizza non dovrebbe essere di dimensioni eccessive, mentre la porzione di verdure dovrebbe essere generosa. Se così non è, è necessario completare il pasto, ad esempio, con insalata o verdure alla griglia.

Le lasagne: anche in questo caso si tratta di un piatto completo. È un pasto equilibrato se alla ricetta si aggiungono più verdure in sostituzione o in diminuzione della carne. Se in proporzione le verdure sono scarse, consumate una porzione di lasagne più modesta e completate il pasto ad esempio con un'insalata o una zuppa di verdure come antipasto.

Le insalate di farinacei (taboulé, insalata di riso, insalata di pasta): possono costituire da sole un pasto completo ed equilibrato se presentano una quantità di verdure pari o superiore a quella dei cereali e se contengono una piccola parte di un alimento proteico (come formaggio, prosciutto o tonno). Se la verdura è solo decorativa, accompagnate il tutto con un'insalata o dip di verdure.

Le insalatone miste: sono ricche di verdure e contengono spesso un alimento proteico (uova, gamberetti, tonno, prosciutto o formaggio). Possono essere completate con legumi (come lenticchie, borlotti o altro) o consumate con pane integrale.

Distribuire i pasti durante la giornata

Tre pasti completi ed equilibrati – colazione, pranzo e cena – forniscono all'organismo l'energia e i nutrimenti di cui ha bisogno per affrontare la giornata. Questa distribuzione tradizionale dei pasti può essere adattata in base all'appetito e alle abitudini personali; un pasto può anche essere sostituito da uno o due spuntini più piccoli. I pasti principali possono inoltre essere completati da merende (mattina, pomeriggio o sera). La merenda fornisce quel tanto di energia necessaria tra un pasto e l'altro distanti tra di loro, evita la cosiddetta „fame da lupo" e permette di variare ulteriormente l'apporto alimentare. Se non si fa merenda, è buona norma completare il pasto con una seconda porzione di verdura, frutta o un latticino. Ognuno di noi ha i suoi ritmi. Spetta a noi trovarlo e soprattutto evitare di sgranocchiare di continuo.

La colazione

Dopo una notte passata a letto, il corpo è a digiuno. Ha quindi bisogno di energie e di idratazione. Una colazione completa è un modo per iniziare bene la giornata. La colazione è il primo pasto principale e, come gli altri pasti principali, dovrebbe idealmente comprendere una bevanda, una porzione di frutta/verdura, un farinaceo e un latticino. Se la mattina, scesi dal letto, vi manca l'appetito, potete:

- ritardare la colazione e aspettare che la fame si faccia sentire.
- fare una colazione parziale e completarla a metà mattina con una merenda.

Esempi di colazioni equilibrate

Caffelatte Fette di pane integrale con burro e marmellata Succo d'arancia	Tè alla frutta Cornflakes e latte Pera
Tisana Pane Formaggio o ricotta Pomodorini	Tè nero Müesli (yogurt al naturale, fragole e fiocchi d'avena)

Il pranzo e la cena

Un pranzo e una cena completi ed equilibrati possono essere sia caldi che freddi, subito pronti o molto elaborati. Se non si fa uno spuntino tra i pasti principali, completare il menù con un frutto o un latticino. Senza, non coprireste il vostro fabbisogno nutrizionale.

Qualche indicazione sulle quantità per pianificare bene i vostri acquisti:

Verdure: Si consiglia di consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (3 di verdura e 2 di frutta). Una porzione corrisponde a 120 g. Se le 3 porzioni di verdure sono distribuite tra pranzo e cena, prevedere una porzione da 180 g di verdure a testa nel menù di pranzo e cena.

I farinacei: 1 porzione corrisponde a 75–125 g di pane o 180–300 g di patate o 45–75 g di riso / pasta / polenta / farina / fiocchi di cereali (peso secco) o 60–100 g di legumi (peso secco).

Gli alimenti proteici: 1 porzione corrisponde a 100–120 g di carne / pollame / pesce / frutti di mare / tofu / quorn / seitan o 2–3 uova o 150–200 g di yogurt o formaggio fresco (ricotta, blanc battu, formaggio granulato) o 30 g di formaggio a pasta dura o semidura o 60 g di formaggio a pasta molle o 2 dl di latte.

Esempi di pranzi/cene equilibrati

Petto di pollo alla griglia
Ratatouille
Couscous

*****

Insalatona verde
Spaghetti pomodoro e peperoni
Formaggio grattugiato

*****

Uova in camicia
Spinaci
Quinoa

*****

Ragù di manzo
Polenta
Broccoli

*****

Filetto di pesce al forno su letto di porri
Riso integrale
Insalata di valerianella

Insalata mista
Patate in camicia
formaggio granulato all'erba cipollina

*****

Insalata di fagiolini
Pane integrale
Trota affumicata

*****

Insalata greca[2]
Pita

*****

Lenticchie alle verdure[4]
Insalata riccia e perle di mozzarella

*****

Zuppa di zucca
Pane di segale
ricotta alle erbe

Tofu ai funghi
Purè di patate
Insalata di carote

*****

Coste di bietola al gratin[1]
Patate al vapore

*****

Nasi Goreng[3]
Insalata di cavoli

*****

Lasagne alle verdure[5]
Insalata verde

*****

Buon appetito!

1 Il gratin ha il formaggio come alimento proteico.
2 L'insalata greca è composta da pomodoro, cetriolo e feta.
3 Il Nasi Goreng comprende riso, verdure e pollo tagliato sottile.
4 Ad esempio aggiungere alle lenticchie il sedano, le carote e il porro.
5 Le lasagne alle verdure contengono già il formaggio. La carne macinata è facoltativa.

Il pasto ottimale vegetariano

Si consiglia di mangiare vegetariano diversi giorni la settimana. Il piatto vegetariano ottimale è adatto quindi non solo ai vegetariani, ma anche ai non vegetariani. Un pasto vegetariano può contemplare, tra le fonti proteiche, non solo formaggi e latticini, uova, tofu, tempeh, seitan, seitan, quorn ecc., ma anche legumi (es. lenticchie, fave, fagioli cannellini, fagioli rossi). Grazie al loro elevato contenuto sia di proteine che di amidi, i legumi possono essere annoverati sia nel gruppo rosso che in quello marrone del piatto ottimale.

Le proteine dei cereali e dei legumi si completano a vicenda. Gli amminoacidi (= moduli delle proteine), che difficilmente si trovano nei cereali, sono abbondanti nei legumi e viceversa. Il valore biologico delle proteine può quindi essere ottimizzato consumando cereali e legumi sia nello stesso pasto sia nello stesso giorno. Queste particolari percentuali possono servire anche a chi ha difficoltà a mantenere il peso forma o a chi vuole perdere qualche chilo e non ci riesce con le proporzioni standard. Se il fabbisogno energetico è particolarmente ridotto, è opportuno limitare il consumo di alimenti ricchi di grassi e preferire metodi di cottura poveri di grassi.

Esempi di menu con legumi come farinaceo o alimento proteico»:

Legumi come alimento ricco in amido:
ad esempio insalata di ceci composta da
ceci + feta + verdurde
(cetriolo, pomoporo, cipolla)

****

Legumi come alimento proteico:
ad esempio zuppa di lenticchie con pane composto da
pane + lenticchie + verdure
(carote, sedano, porro)

*****

Per altri menu vegetariani vedi pagina 6.

Esigenze particolari

Le proporzioni del pasto ottimale si basano sulle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera, che consentono di avere un'alimentazione equilibrata fornendo da 1800 a 2500 kcal al giorno. Queste raccomandazioni sono adatte ad una popolazione adulta poco attiva. Alcuni soggetti potrebbero avere un fabbisogno energetico maggiore o minore. Altri, in particolare le persone anziane, potrebbero far fatica a consumare le porzioni abituali a causa di una mancanza d' appetito. In questi casi è sempre consigliato fare dei pasti completi ed equilibrati adattando però le proporzioni del pasto ottimale.

In caso di ridotto fabbisogno energetico

In rari casi un adulto potrebbe avere un fabbisogno energetico inferiore a 1800 kcal, per esempio nel caso di donne con una vita sedentaria e:

- di statura inferiore a 161 cm e/o
- ultracinquantenni.

Si parla di vita sedentaria quando si svolge un lavoro in posizione prevalentemente seduta, quando non ci sono spostamenti attivi (quando ad esempio ci si sposta in macchina, si usano le scale mobili e l'ascensore) e quando non ci si muove sufficientemente neanche nel tempo libero. In questo caso, l'ideale sarebbe ovviamente aumentare l'attività fisica, ma se questo non fosse possibile, si consiglia quanto segue:

- Può essere utile limitare un po' la quantità della porzione di farinacei, che rappresenta il fornitore di energia per eccellenza, ma non bisogna in nessun caso eliminare totalmente questo gruppo d'alimenti. Si raccomanda in modo particolare di scegliere farinacei non raffinati, come i prodotti cerealicoli integrali o i legumi, perché sono più ricchi di fibre alimentari, di sali minerali e vitamine e danno un senso di sazietà che dura più a lungo.
- Non dovrebbe essere ridotta la porzione di alimenti proteici, perché, benché modesta, è importante per mantenersi in buona salute.
- Aumentare la porzione di verdure consente di compensare la riduzione di quella di farinacei.

In caso di elevato fabbisogno energetico

A volte il fabbisogno energetico supera le 2500 kcal al giorno. Ciò accade alle categorie di seguito riportate.

- Uomini o adolescenti con un'attività professionale attiva e/o che praticano attività fisica nel tempo libero. Per esempio: fare un lavoro attivo o praticare uno sport più volte a settimana o fare spostamenti importanti che implichino attività fisica.
- Adolescenti o donne giovani che hanno un lavoro molto attivo e/o che praticano molta attività fisica nel tempo libero.

- In questa situazione si avrà sicuramente un appetito tale da mangiare porzioni più consistenti. Servirà soprattutto una maggiore quantità di farinacei, perché sono quelli che forniscono energia per eccellenza. Si può mangiare una quantità maggiore di pane, pasta, riso e altri cereali, legumi e patate durante i pasti e/o gli spuntini.

- Invece, non è necessario aumentare la porzione di alimenti proteici. I farinacei che si consumano in più aumentano già di per sé l'apporto proteico.

- La verdura fornisce poca energia, ma molte sostanze nutritive fondamentali. È importante quindi consumarne almeno una porzione standard. Aumentare la quantità della porzione non aumenterà di molto l'apporto energetico del pasto, ma non c'è niente che impedisca di farlo, se si ha sufficiente appetito da mangiare insieme abbastanza farinacei.

Gli sportivi professionisti hanno dei fabbisogni nutritivi specifici e possono rivolgersi ad un dietista accreditato per adattare al meglio l'alimentazione all'attività che svolgono (vedi indirizzo a pagina 10).

In caso di ridotto appetito

Le proporzioni indicate dal piatto ottimale sono adatte agli anziani con un buon appetito e che riescono a consumare 3 pasti completi ed eventualmente uno o due spuntini al giorno. Se invece l'appetito diminuisse notevolmente e non si riuscisse a mangiare il contenuto di una porzione media, può essere utile stabilire delle priorità.

- Un apporto sufficiente di proteine è molto importante per mantenere, per quanto possibile, una buona massa muscolare e ossea. È quindi opportuno, a livello di appetito, dare la priorità agli alimenti proteici come la carne, il pesce, le uova, il formaggio e altri latticini. È altresì appropriato che ognuno dei tre pasti principali contenga una di queste buone fonti di proteine (vedi porzioni a pagina 5). Non bisogna aumentare la quantità delle porzioni di alimenti proteici, ma se il volume totale del pasto viene ridotto, essi occuperanno in proporzione uno spazio maggiore.
- I farinacei forniscono un apporto energetico utile al buon uso delle proteine. È bene continuare a consumarne a ogni pasto.
- La frutta e la verdura sono alimenti preziosi per l'apporto di vitamine, minerali e di fibre alimentari, ma sono poveri di proteine e d' energia. È bene continuare a consumarne ad ogni pasto, ma in quantità tali da riuscire a mangiare anche altri alimenti in quantità sufficiente. Una quota modesta di frutta o verdura ai pasti può essere compensata da un frutto o da una verdura come spuntino, cruda, cotta o sotto forma di succo.

Non dimenticate di aggiungere un po' d'olio o di grassi per la cottura o come condimento ad ogni pasto. Gli oli forniscono molta energia con un piccolo volume ed alcuni (per es. colza, noci) apportano acidi grassi essenziali.

! Forse avete poco appetito, ma non vuol dire che il vostro fabbisogno nutritivo sia ridotto. Pensate a fare degli spuntini per completare i pasti, sarà l'occasione per garantire per esempio un buon apporto di latticini o di frutta. Nel caso la mancanza di appetito perdurasse, consultate il vostro medico. Possono esservi utili anche i consigli di un dietista accreditato.

Consulenza individuale e sostegno
Per una consulenza nutrizionale individuale Le consigliamo di rivolgersi a una dietista o un dietista riconosciuti a norma di legge. Si tratta di persone con un diploma SSS, un BSc in Nutrizione e Dietetica oppure riconosciute dalla CRS. www.svde-asdd.ch

Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata gennaio 2021
Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Ringraziamenti
La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia Promozione Salute Svizzera e l'ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV per il sostegno finanziario.

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Test d'alimentazione
www.sge-ssn.ch/test

shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur