

IL PIATTO EQUILIBRATO

IN CASO DI FABBISOGNO ENERGETICO RIDOTTO



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 fabbisogno energetico ridotto, il piatto equilibrato può essere modificato come illustrato nella figura grande.

Chi presenta un fabbisogno energetico ridotto?

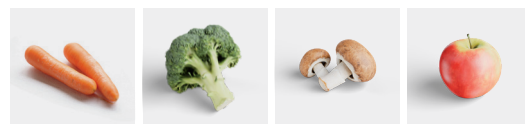
- Donne di età superiore ai 50 anni, di statura tendenzialmente minuta e poco attive fisicamente
- Persone in sedia a rotelle che svolgono scarsa attività fisica

Come cambia il contenuto del piatto quando il fabbisogno energetico si riduce?

- Va ridotta la quota di alimenti ricchi di amido, in quanto fungono soprattutto da fonte di energia.
- L'aumento della quantità di verdura compensa la diminuzione della quota di alimenti ricchi di amido.
- La quantità di alimenti ricchi di proteine rimane invariata, al fine di garantire un apporto proteico sufficiente.

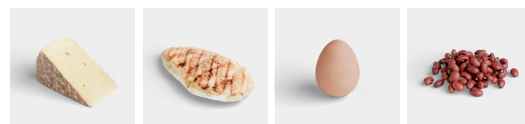
Verdura e frutta

cruda o cotta



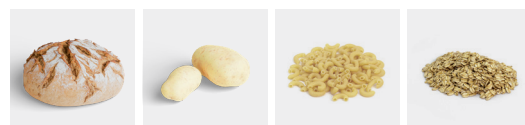
Alimenti ricchi di proteine

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

