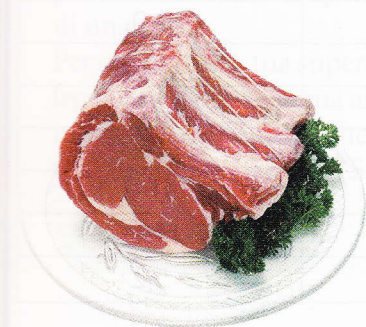
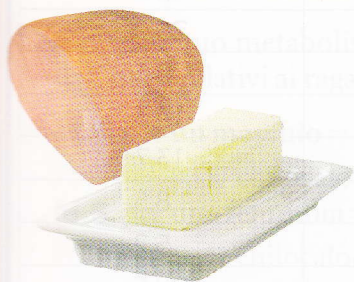


4

La dieta equilibrata



Può essere utile calcolare quanta energia ci forniscono i cibi che ingeriamo quotidianamente, per confrontarla con il nostro fabbisogno energetico giornaliero.

Per mantenersi in buona salute i due valori (espressi in chilocalorie) dovrebbero coincidere.

Se, infatti, l'energia fornita dai cibi supera il fabbisogno ingrassiamo, in caso contrario tendiamo a dimagrire. In ogni caso, non ci troviamo in una situazione di completo benessere fisico.

Ma, contrariamente a quanto comunemente si crede, una volta stabilita una dieta che fornisca la giusta quantità di energia, non si è ancora sicuri di seguire una dieta corretta o, come si dice, equilibrata.

Una **dieta equilibrata** comprende tutti i principi alimentari nelle corrette proporzioni.

È stato calcolato che per il buon funzionamento dell'organismo sono necessari:

- il 60% di carboidrati;
- il 25-30% di grassi;

- il 10-12% di proteine;
- il 5% di vitamine e sali minerali;
- acqua (2-2,5 litri al giorno).

Per ottenere una dieta equilibrata è dunque opportuno seguire un'alimentazione variata, mangiando cibi appartenenti a tutti i gruppi alimentari, e attenersi ad alcune semplici regole [Fig. 1]:

- non eccedere nei condimenti e preferire l'olio d'oliva a lardo, panna e burro;
- moderare il consumo di carni e salumi (soprattutto per gli adulti);
- evitare di consumare troppi dolci, soprattutto fuori pasto;
- mangiare molta verdura, sia cruda sia cotta, e frutta;
- consumare cereali e derivati, anche integrali;
- non dimenticare mai una certa dose di latte.

Figura 1 Per una dieta equilibrata è importante mangiare cibi appartenenti a tutti i gruppi