



I NUTRIENTI

I MACRONUTRIENTI



I CARBOIDRATI

- ♦ Forniscono energia e permettono di svolgere tutte le funzioni del nostro corpo
- ♦ Devono essere consumati regolarmente durante la giornata
- ♦ Le porzioni devono essere moderate
- ♦ Preferire quelli integrali e non raffinati



DOVE SI TROVANO?



LE PROTEINE

- ♦ Sono costituite da tanti piccoli "mattoni" chiamati aminoacidi
- ♦ Alcuni di questi sono detti "essenziali" perché devono essere assunti tramite gli alimenti
- ♦ Costituiscono i muscoli e permettono una regolare crescita
- ♦ Svolgono numerose altre funzioni



DOVE SI TROVANO?



I GRASSI

- ♦ Costituiscono un'importante fonte di energia
- ♦ Se assunti in eccesso (soprattutto i grassi saturi) possono accumularsi nel nostro corpo
- ♦ Gli omega 3 e 6 sono grassi "buoni" e svolgono numerosi effetti benefici



DOVE SI TROVANO?

COMPLESSI	SEMPLICI
• CEREALI E CEREALI INTEGRALI • FARINE • PASTA • RISO • COUS-COUS • PANE • PATATE • LEGUMI	• ZUCCHERO • MIELE • LATTE • FRUTTA MA ANCHE... • MARMELLATE • SUCCHI DI FRUTTA • BIBITE GASSATE • CARMELLE • DOLCI ...

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
• CARNI ROSSE • CARNI BIANCHE • PESCE • UOVA • LATTE E DERIVATI	• LEGUMI • FRUTTA SECCA A GUSCIO/SEMI

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
• CARNI ROSSE • SALUMI • LATTE E DERIVATI (FORMAGGI, BURRO, PANNA...) • UOVA • PESCE	• OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA • SEMI OLEOSI • FRUTTA SECCA A GUSCIO

I MICRONUTRIENTI



LE VITAMINE E I SALI MINERALI

- ♦ Le vitamine sono idrosolubili (C e del gruppo B) e liposolubili (A, D, E, K).
- ♦ I sali minerali sono calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, zinco...
- ♦ Sono indispensabili per il buon funzionamento delle cellule
- ♦ Una loro carenza può manifestarsi con svariate malattie

DOVE SI TROVANO?

L'ACQUA

- ♦ E' indispensabile per la vita e permette di svolgere numerose funzioni nel nostro corpo
- ♦ Viene introdotta con le bevande ma anche con i cibi (frutta e verdura) e viene eliminata con le urine, con il sudore e con la respirazione



RICORDA DI BERE ALMENO
8-10 BICCHIERI DI ACQUA
AL GIORNO E DI NON
SOSTITUIRLA CON
BEVANDE ZUCCHERATE E
GASSATE!!

ORIGINE ANIMALE	ORIGINE VEGETALE
• CARNI • SALUMI • PESCE • LATTE E DERIVATI	• VERDURE • ORTAGGI • FRUTTA FRESCA • FRUTTA SECCA A GUSCIO

LE FIBRE

- ♦ Non forniscono energia all'organismo, ma svolgono effetti benefici sulla salute
- ♦ Equilibrano la flora batterica intestinale
 - ♦ Danno senso di sazietà
- ♦ Riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi
 - ♦ Favoriscono il transito intestinale
- ♦ Si trovano in: cereali integrali, legumi, frutta e verdura