

GUIDA ALLE FREQUENZE E PORZIONI DI CONSUMO CONSIGLIATE

TABELLA 1 . Frequenze di consumo giornaliera/settimanali delle porzioni standard suggerite per le diverse tipologie di alimenti

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)		Altre indicazioni di comportamento
			giorno	settimana	
1 CEREALI E DERIVATI, TUBERI					
Cereali e derivati	pane	50	2-5		Pasta (o riso o farro o orzo, ecc.) e pane, anche integrali, hanno una frequenza giornaliera, mentre quella degli altri derivati dei cereali, (sottoforma di sostituti del pane, biscotti, merendine e cereali da prima colazione) è settimanale, in quanto ricchi di grassi e zuccheri.
	pasta, riso, farro, orzo, ecc.	80	1-2		
	sostituti del pane	30		<2	
	prodotti da forno dolci				
	brioche ecc.	50		<2	
	biscotti ecc.	30			
	cereali prima colazione	30		<3	
Tuberi	patate	200		<2	Per le patate la frequenza è settimanale.

Come leggere la tabella: Pasta e cereali hanno una frequenza giornaliera, possono essere inseriti in uno dei due pasti principali o in entrambi. Il pane può sostituire pasta e altri cereali in uno dei due pasti principali e/o essere utilizzato a colazione o negli spuntini, infatti come vediamo possiamo trovare 2-5 porzioni al giorno.

Un paio di volte a settimana possiamo anche utilizzare le patate come fonte di carboidrati alternativa a pasta/cereali/pane in uno dei due pasti principali.

Per i prodotti da colazione invece biscotti, brioches o prodotti da forno dolci andrebbero limitati a 1-2 volte a settimana. Possono essere alternati ai cereali per altre 2-3 colazioni, e al pane.

Un paio di volte a settimana possiamo anche utilizzare le patate come fonte di carboidrati alternativa a pasta/cereali/pane in uno dei due pasti principali.

2 FRUTTA E VERDURA					
Frutta	frutta fresca/conservata al naturale	150		>2 ½	Il consumo di frutta e verdura fresca e di stagione deve essere quotidiano.
	frutta essiccata/disidratata	30			
Verdura	verdure (compresi i fagiolini)	200		>2 ½	La frutta conservata ed essiccata può essere consumata occasionalmente.
	insalate a foglia	80			

Per frutta e verdura viene promosso il consumo di circa 1 kg complessivo al giorno, dato da circa 500-600 g di verdura e 400-500 g di frutta.

L'indicazione vale per qualsiasi tipo di frutta e verdura, **senza esclusioni**, privilegiando prodotti freschi e di stagione.

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)		Altre indicazioni di comportamento
			giorno	settimana	
3 CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI					
Carne	carne rossa	100		1-2	Per il loro elevato apporto proteico di origine sia animale (carne, pesce e uova) che vegetale (legumi) la scelta tra gli alimenti di questo gruppo dovrebbe essere alternata nell'arco della settimana, inserendo tra le opzioni anche i formaggi. Preferire la carne fresca bianca e comunque i tagli magri e limitare il consumo di quella trasformata o/e conservata. Preferire pesce azzurro e limitare il consumo di quello conservato.
	carne bianca	100		1-3	
	carni trasformate e conservate	50		<1	
Pesce	pesce (compresi molluschi e crostacei)	150		2-3	
	pesce conservato	50		<1	
Uova	uova	50		2-4	
Legumi	legumi freschi, ammollati o in scatola	150		2-3	
	legumi secchi	50			
4 LATTE E DERIVATI					
Latte e derivati	latte e yogurt	125		2-3	Il consumo di latte e yogurt deve essere quotidiano, preferendo quelli a ridotto contenuto di grassi
	formaggi <25g di grassi/<300 kcal	100		2-3	
	formaggi >25g di grassi/>300 kcal	50			

Come leggere la tabella: La carne è da privilegiare bianca per 1-3 volte a settimana e 1-2 volte rosse, negli altri pasti sono consigliate 2-3 porzioni di pesce, uova fino a 4 a settimana, latticini 2-3 volte come fonte proteica alternativa e da non dimenticare i legumi.

N.B. il formaggio costituisce un secondo piatto a tutti gli effetti e non un fine pasto!

5 GRASSI DA CONDIMENTO

Grassi	olio	10		2-4	Preferire l'olio di oliva extra vergine Il consumo di grassi di origine animale deve essere occasionale.
	burro e altri grassi di origine vegetale e animale	10		occasionale	

L'olio extravergine di oliva è il condimento migliore, ma va ricordato l'alto apporto calorico per cui ne sono consigliati massimo 4 cucchiaini al giorno. Nonostante la sua qualità e i benefici nutrizionali deve essere correttamente porzionato per evitare eccessi di grassi e di calorie.

Occasionalmente è possibile sostituire l'olio con il burro. A livello dietetico, come ogni alimento, il burro può rientrare in un'alimentazione equilibrata ma va limitato per il suo contenuto di grassi saturi e colesterolo.

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)		Altre indicazioni di comportamento
			giorno	settimana	
Frutta secca a guscio e semi oleosi	frutta secca a guscio semi oleosi	30		<3	Utilizzare qualche volta nell'arco della settimana in sostituzione di altri alimenti ricchi in fibra e/o grassi e/o proteine.

Analogamente la quantità di frutta secca consigliata è di circa 60 g a settimana. Potrebbero essere 2 porzioni da 30 g o 3 porzioni da 20g. Con la stessa frequenza e quantità consigliata abbiamo anche le arachidi, anche se si tratta di legumi i loro valori sono analoghi a quelli della frutta secca quindi le tratteremo allo stesso modo.

ALIMENTI VOLUTTUARI

Dolci, snack e bevande bevande nervine e tisane - bevande analcoliche -	dolci e snack	-		occasionale	Il consumo delle bevande nervine e tisane è limitato se consumate con zucchero, miele o altri dolcificanti.
Zucchero, miele e marmellata miele e marmellata 20	zucchero	5	<2		Si consiglia di consumare questa tipologia di alimenti il meno possibile e comunque non superare la quantità suggerita. Mezza porzione di miele o marmellata può sostituire due porzioni di zucchero.

Per dolci, snack e bevande analcoliche il consumo consigliato è occasionale. Potremmo considerarle ammesse una volta a settimana e il modo migliore per inserirle nell'alimentazione è come alternativa ad uno spuntino abituale. Ad esempio una merendina o un pacchettino monoporzione di patatine possono sostituire una merenda classica a base di frutta e frutta secca o yogurt e frutta.

Per tutti gli alimenti confezionati si può fare riferimento alla porzione indicata nella tabella nutrizionale. Tale porzione viene stimata dalle industrie alimentari sempre sulla base delle indicazioni delle Linee Guida.

Le “**porzioni standard**” rappresentano le quantità di alimento, espresse normalmente in grammi, che si assumono come unità di misura di riferimento da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. Sono porzioni stimate sulla popolazione italiana, considerando adulti, sani, normopeso, con uno stile di vita attivo coerente con le Linee guida stesse (150 minuti di attività di media intensità a settimana). Possono non essere adatte a tutti in funzione del differente stile di vita e possono non essere adatte all'obiettivo cercato, esempio aumento di peso o perdita di peso. Tuttavia aiutano a capire come avere una dieta correttamente bilanciata dove ci sia spazio per tutti i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) e gli alimenti che li forniscono.

Per “**frequenza di consumo delle porzioni standard**” si intende il numero di porzioni standard consigliate per ciascun gruppo o sottogruppo alimentare o tipologia di alimenti da consumare giornalmente, settimanalmente o occasionalmente, affinché ogni individuo possa assumere le giuste quantità di energia e nutrienti, adeguate ai propri fabbisogni.

Aiutano quindi ad avere una corretta rotazione delle fonti alimentari e varietà della dieta facilitando l'apporto di micronutrienti quali vitamine e minerali, ma anche evitare eccessi di sostanze che possono essere dannose per la salute.