



Numero consigliato di porzioni

Nella tabella sottostante si riportano il numero di porzioni (vedi tabella precedente “porzioni standard nella popolazione Italiana”)consigliate per tre diversi tipi di fabbisogno energetico

ALIMENTO	1700 kcal	2100 kcal	2600 kcal
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/Riso/Pasta fresca all'uovo	1	1	1-2

(1) Esempi: bambini oltre 6 anni, donne anziane con vita sedentaria.

(2)Esempi: adolescenti femmine, donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria.

(3) Esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.



Lo sapevi che...



Cosa significa farina setacciata?

Il suffisso setacciata viene indicato sulle farine macinate a pietra, sottoposte ad una parziale separazione della crusca.

Cosa significa farina tipo 00, 0, 1, 2?

Per legge, la farina di frumento viene venduta secondo diversi livelli di raffinazione, partendo dalla più raffinata, la tipo 00, si segue con tipo 0, tipo 1, tipo 2 e si termina con l'integrale.

Che cos'è il glutine ?

Il glutine fa parte nel 80% delle proteine del grano ed è una sostanza che nasce dall'unione delle proteine insolubili presenti nella farina di frumento con l'acqua, la sua funzione è quella di trattenere i gas (anidride carbonica) sviluppati dai lieviti durante la lievitazione dell'impasto. Il morbo celiaco (o celiachia) è un'intolleranza permanente al glutine.

Bibliografia

www.inran.it

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Roma

Linee Guida per una sana alimentazione italiana

Revisione 2003



UNITA' OPERATIVA
IGIENE degli ALIMENTI
e della NUTRIZIONE

**MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE**

I CEREALI



Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506

siandolo@ulss13mirano.ven.it

I cereali

I cereali (frumento, mais, orzo, segale, avena, riso, miglio, i più conosciuti) sono piante presenti da secoli nell'alimentazione umana e tuttora rivestono un'importanza primaria nella nutrizione di moltissimi popoli.

Sono le colonne portanti di un'alimentazione corretta, che dovrebbe prevedere un ampio consumo di cereali e loro derivati (la "base" della piramide alimentare prevista dalla dieta mediterranea). Trovano impiego nella preparazione di **farine** utilizzate nella produzione di **pane** e **prodotti da forno** (crackers, grissini, fette biscottate, ecc.) e altri, sono alla base di alcolici come la birra o il whisky. La semola, ossia il risultato della frantumazione del grano duro, è la materia prima necessaria per la produzione della **pasta**.

Il frumento domina le colture cerealicole europee, mentre in Asia è molto più diffuso il riso; in America origina ed è tuttora di maggior diffusione il mais, mentre il miglio è caratteristico dell'alimentazione africana.



Caratteristiche nutrizionali

L'apporto calorico dei cereali deriva principalmente dall'**amido** (zucchero complesso) che ne è il componente principale, mentre il tenore in **grassi** è molto basso.

Le **proteine** sono presenti in buona quantità e possono variare, nelle diverse farine, tra il 7 e il 13%: da ricordare che le proteine vegetali non hanno un alto valore biologico, perché mancano di lisina e triptofano (aminoacidi essenziali) ma se consumate con quelle provenienti dai legumi migliorano notevolmente la loro qualità.

Nei cereali sono presenti anche **fibra alimentare**, **vitamine del gruppo B** e **ferro**, soprattutto se si tratta di cereali integrali. Queste sostanze, infatti, sono contenute principalmente nelle parti più esterne del chicco (glumella), quelle che vengono eliminate nelle diverse lavorazioni, e quindi scarseggiano nei prodotti più raffinati, come la farina di frumento di tipo 00 o il riso brillato.



Come comportarsi?

Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condi-

Limitare il consumo di pasta fresca ripiena (tortellini, agnolotti, ravioli) in quanto ricca di grassi animali.

Moderare il consumo di prodotti da forno (pane conservato, crackers, grissini) per il loro contenuto di grassi.

PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

ALIMENTO	PORZIONE	PESO
Pane	1 rosetta piccola / 1 fetta media	50g
Biscotti	2-4	20g
Fette biscottate	3	30g
Grissini	2 pacchetti	30g
Crackers	1 pacchetto	30g
Pasta/Riso	1 porzione media	80g (*)
Pasta fresca all'uovo	1 porzione piccola	120g (*)

(*) In minestra metà porzione