

Dieta equilibrada



Dieta equilibrata

Una dieta equilibrata è un regime alimentare che fornisce al corpo le **giuste quantità e qualità** di tutti i nutrienti essenziali – proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e acqua – per mantenere la salute e il benessere generale, senza eccessi o carenze.

Dieta equilibrata

Il fabbisogno calorico medio giornaliero per una dieta equilibrata è:

- 2000-2500 kcal uomini
- 1800-2000 kcal donne

Fattori che influenzano il fabbisogno calorico

- **Età:** Il fabbisogno calorico diminuisce con l'avanzare dell'età.
- **Sesso:** Gli uomini tendono ad avere un fabbisogno calorico maggiore rispetto alle donne.
- **Peso e Corporatura:** la composizione corporea influenzano le calorie necessarie.
- **Livello di attività fisica:** Un maggiore livello di attività fisica (lavoro fisico, sport) aumenta il fabbisogno calorico.
- **Esigenze fisiologiche:** Condizioni come gravidanza

Dieta suddivisa in 5 pasti

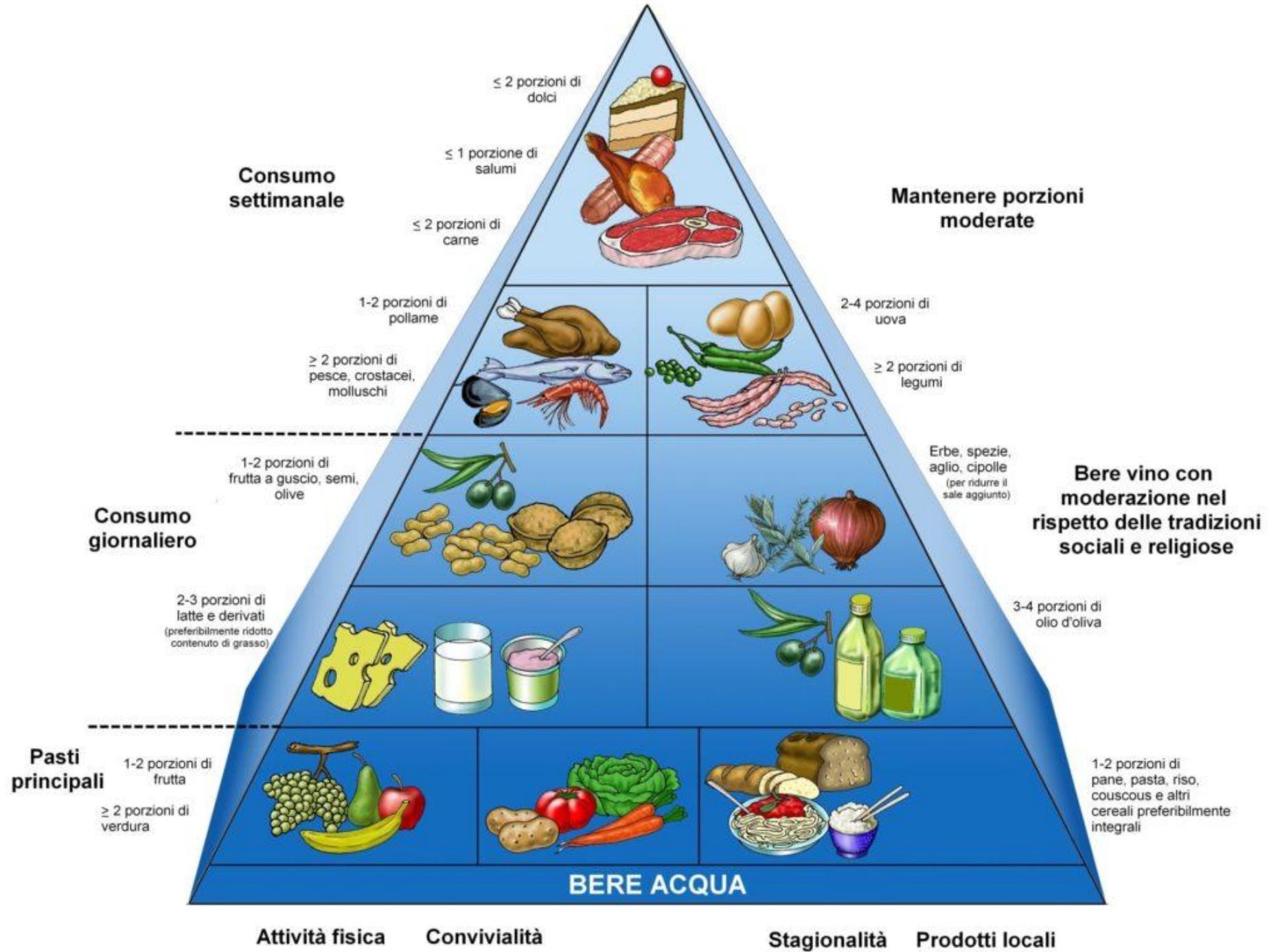
- **Colazione:** Circa 15-20% delle calorie totali.
- **Spuntino del mattino:** Circa 5% delle calorie totali.
- **Pranzo:** Circa 35-40% delle calorie totali.
- **Spuntino del pomeriggio:** Circa 5% delle calorie totali.
- **Cena:** Circa 30-35% delle calorie totali.

Contenuto calorico per gramo

- **Proteine:** 4 calorie (kcal) per grammo.
- **Carboidrati:** 4 calorie (kcal) per grammo.
- **Grassi:** 9 calorie (kcal) per grammo.

Bilanciamento nutrizionale

- **Carboidrati:** 45-65% delle calorie.
- **Proteine:** 10-35% delle calorie.
- **Grassi:** 20-35% delle calorie.



Ferro

- Alimenti ricchi di ferro si distinguono tra **origine animale** (più biodisponibile) e **vegetale** (meno assorbibile).
- Tra le fonti animali ci sono carne, frattaglie e pesce,
- Tra le vegetali figurano legumi, verdure a foglia verde, cereali integrali, frutta secca e semi.
- Per **aumentare l'assorbimento del ferro vegetale**, è utile **associarlo ad alimenti ricchi di vitamina C**

Calcio

- Gli alimenti più ricchi di calcio includono latticini (come latte, yogurt, formaggi), pesci (sardine, alici),
- Legumi (soia, fagioli, ceci), verdure a foglia verde scura (broccoli, cavoli, spinaci) e frutta secca (mandorle, noci), oltre a semi come il sesamo e a cibi fortificati come alcuni latti vegetali e cereali.

Vitamine di origine animale

- Le principali vitamine presenti in alimenti di origine animale sono la vitamina B12, la vitamina D3 e la vitamina A.
- **vitamina B12** si trova in carne, pesce, latte e uova;
- **vitamina D3**, la forma più efficace, è presente in carne e pesce grasso;
- **vitamina A**, o retinolo, è abbondante nel fegato, nel latte e nei suoi derivati come burro e formaggio.

Vitamine origine animale.

- **Vitamina B12**; Corretto funzionamento del sistema nervoso e la formazione dei globuli rossi.
- **Vitamina D3**: Aiuta l'assorbimento di calcio e fosforo, fondamentale per la salute delle ossa e del sistema immunitario.
- **Vitamina A**: Essenziale per la vista, la crescita cellulare e le difese immunitarie