

I principi nutritivi e gli alimenti

La prima cosa che dobbiamo sapere è: CHE COSA SONO I PRINCIPI NUTRITIVI???

Principi nutritivi: sostanze contenute negli alimenti, indispensabili per le esigenze dell'organismo; sono distinte in sei gruppi: proteine, zuccheri o carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali e acqua.



Analizziamo insieme i principi nutritivi e i gruppi di alimenti che li contengono:

Proteine: hanno funzione plastica o costruttiva; ci danno ciò che serve per la costruzione o riparazione di cellule e tessuti. Se occorre, esse possono "bruciare" per produrre energia.

I gruppi di alimenti che contengono proteine sono:

1. Uova, carni e pesce
2. Latte e derivati, legumi



Zuccheri (o carboidrati): hanno funzione energetica; essi sono la principale fonte di energia per il nostro organismo. L'energia chimica nelle molecole viene rilasciata velocemente. Gli zuccheri in eccesso si accumulano sotto forma di grasso.

I gruppi di alimenti che contengono zuccheri sono:

1. Pane, pasta e cereali
2. Zuccheri e dolci
3. Olio, burro e margarina
4. Salumi e frutta secca



Vitamine e sali minerali: ho deciso di metterli insieme perchè hanno entrambi una funzione regolatrice e gli alimenti sono comuni. **Presentano però alcune differenze.** Vediamo insieme quali...

Le vitamine sono necessarie al corpo in piccole quantità e vanno assunte con la dieta. Spesso sono distrutte dal calore o da altri fattori chimici e fisici. I tipi di vitamina sono molti e vari, ognuno con una particolare funzione: la **vitamina A** per la vista, la **vitamina C** protegge dalle infezioni, la **vitamina D** è importante per l'ossificazione del nostro corpo.

I sali minerali hanno anche una funzione plastica. Il nostro organismo ha bisogno di sali minerali contenenti: calcio, potassio, sodio, ferro e magnesio. Sono anche indispensabili alcuni oligoelementi, che vanno assunti in minima quantità, come: iodio, fluoro, cobalto, zinco, cromo e molibdeno.

I principali gruppi di alimenti che contengono vitamine e sali minerali sono:

1. Ortaggi
2. Frutta fresca



Acqua: come già sappiamo è una sostanza fondamentale per la nostra vita: il nostro organismo, infatti, è composto dal 70% di essa. L'acqua è presente in quasi tutti gli alimenti (ad esempio non è presente nei cibi disidratati, come la frutta secca) e quando passa nell'apparato digerente non subisce alcuna trasformazione.

Per ulteriori informazioni sull'acqua, si consiglia l'utilizzo del seguente link.

<http://libroblog.altervista.org/wp-content/uploads/2012/11/mappa-acqua.jpeg>

Per un approfondimento o per riassumere l'argomento sui principi attivi e gli alimenti, si consiglia l'utilizzo di questo link.

<http://mappe.mappideando.it:8080/rid=1LN3QS393-5ZVG3M-513/4%20-%20%20principi%20nutritivi%20e%20gli%20alimenti.cmap?rid=1LN3QS393-5ZVG3M-513&partName=htmljpeg>



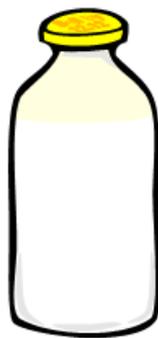
E ora... passiamo agli alimenti

Qui di seguito ho elencato i vari tipi di alimenti, distinti secondo i principi nutritivi che contengono:

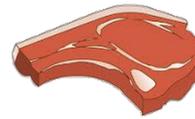
- **Alimenti plastici** (ricchi di proteina, svolgono una funzione plastica o costruttiva)
- **Alimenti energetici** (ricchi di carboidrati e grassi, forniscono energia)
- **Alimenti regolatori** (ricchi di vitamine e sali minerali)

FOCUS...

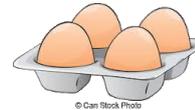
CHE COSA CONTIENE UN LITRO DI LATTE INTERO



- 37 g di **PROTEINE** → pari a quelle presenti in una bistecca da 175 g
- 38 g di **GRASSI** (la panna)
- 47 g di **ZUCCHERI** (lattosio)
- VITAMINE** (A, B, K, ecc...)
- SALI MINERALI** (calcio, potassio, magnesio, fosforo, ecc...)
- ACQUA** (per la restante parte)

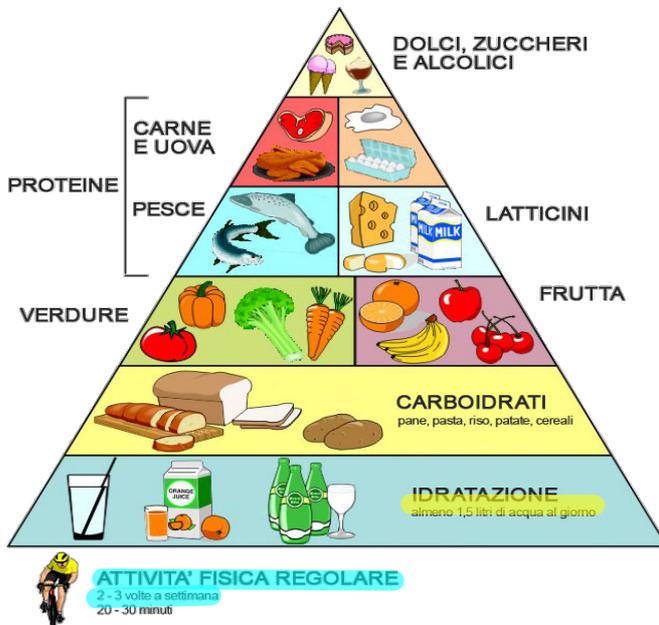


una bistecca da 175 g



4 uova

Molto importante è anche la piramide alimentare (che come suggerisce il nome ha la forma di una piramide con diversi strati) che ci garantisce una dieta sana ed equilibrata. Questa piramide è divisa in 6 livelli o sezioni, ciascuno contenente gruppi di alimenti diversi.



Come si può notare la piramide presenta i vari tipi di alimenti in base ai loro principi nutritivi e ai loro valori nutrizionali. In alcuni casi, la frutta e la verdura viene invertita con i carboidrati. Molto importanti sono anche l'idratazione e l'attività fisica.

E' **fondamentale** ricordare che nessun alimento, se preso singolarmente, può soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo, qualunque sia il nostro stile di vita.

Se sei interessato all'argomento del fabbisogno clicca sul seguente link

http://lh3.googleusercontent.com/-kWIa5Z6FGU/UXDq7gIKSLI/AAAAAAAAABX4/dCz6JiGFwe8/s0/150621_10151184850187967_2006206420_n.jpg

Se vuoi scoprire la dieta mediterranea e sapere di più sugli alimenti in generale clicca sul seguente link

<http://cursa.ihmc.us/rid=1J2JC9670-GV1HF9-PZS/alimentazione%20indire.cmap?rid=1J2JC9670-GV1HF9-PZS&partName=htmljpeg>



