

Alimentazione sana anche nei giorni di Festa

Dietista Lorena Di Barbora

16.12.2015

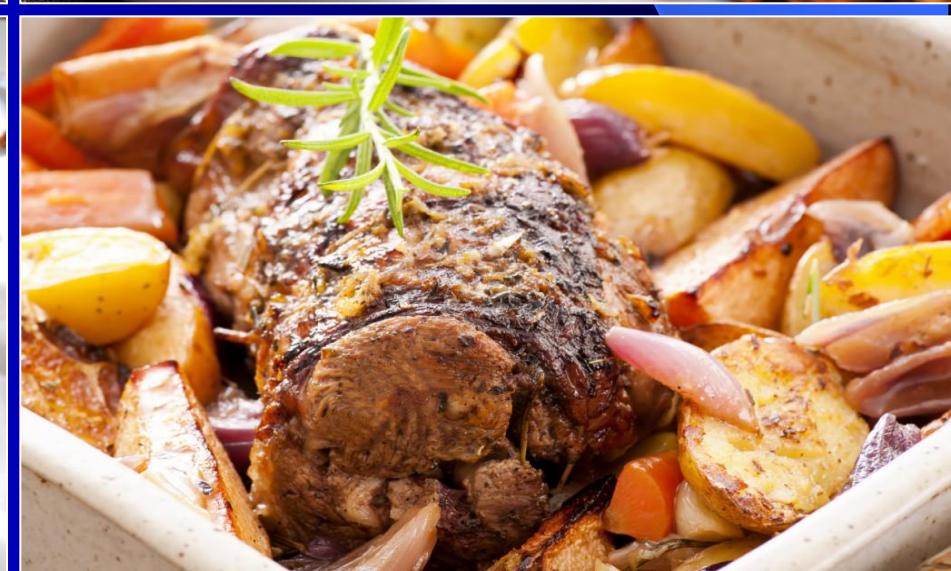


Natale tradizione, gusto e qualità





Piatti della tradizione





Peso corporeo
da + 1 kg a + 3 kg



ZUCCHERI

GRASSI

SALE



A Natale riscopriamo
i nostri valori più alti:

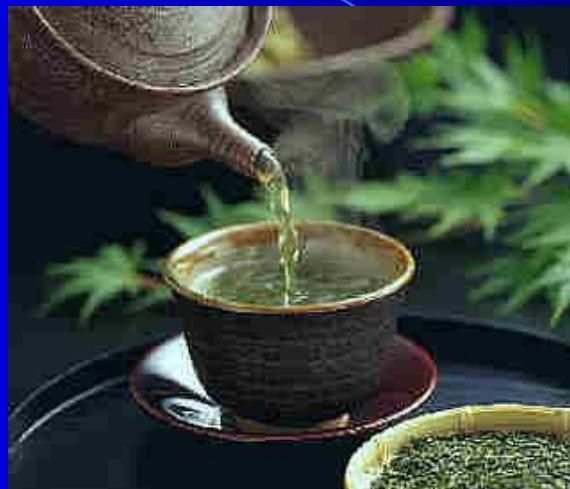
**COLESTEROLO, TRIGLICERIDI,
GLICEMIA E TRANSAMINASI.**

Ricette semplici per un buon Natale

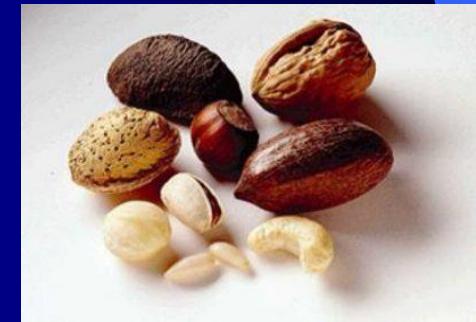


Le ricette di Ornella

ALIMENTI FUNZIONALI AIUTANO A PREVENIRE LE MALATTIE

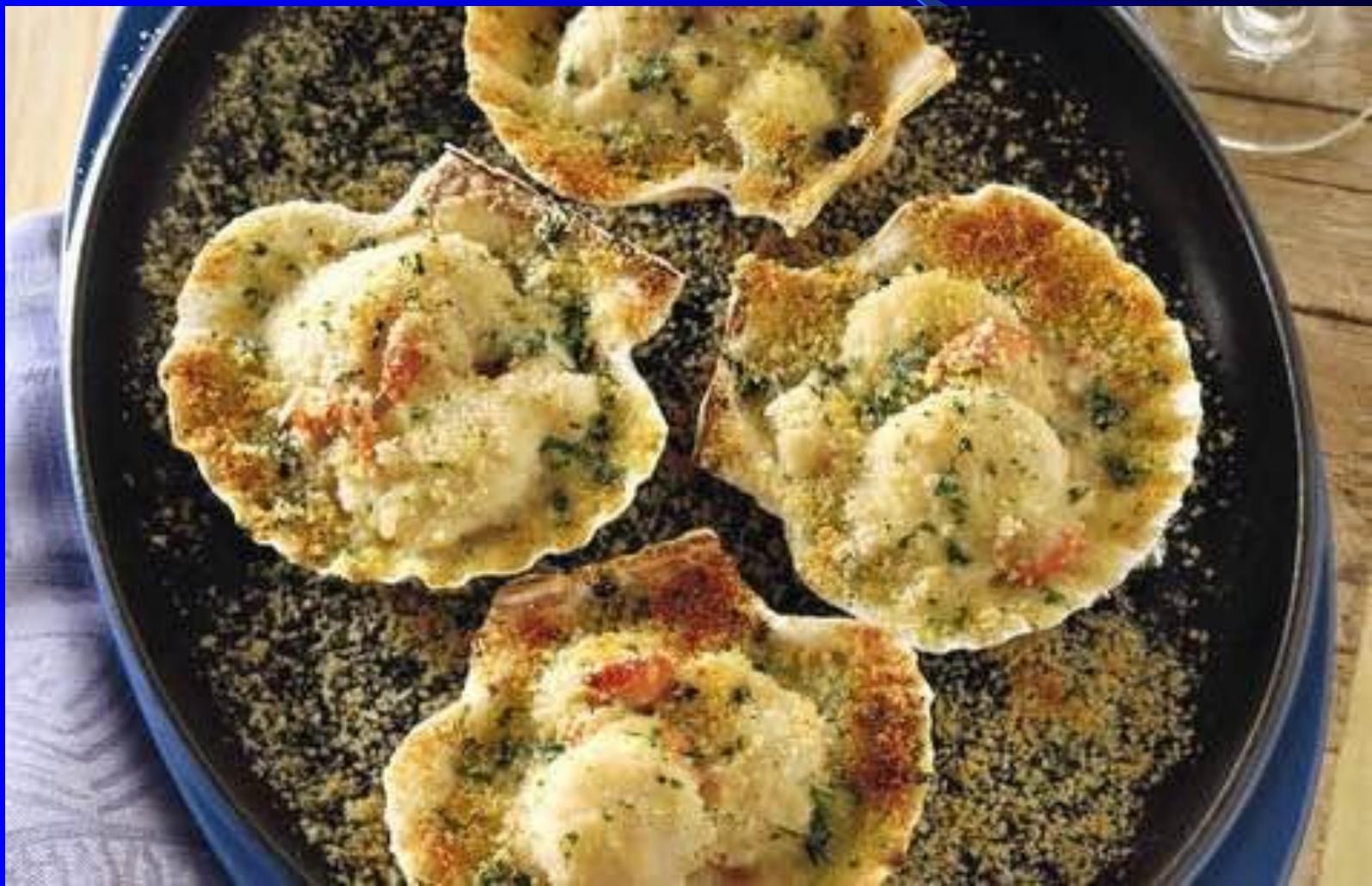


*Alimenti / bevande dalle
proprietà benefiche-funzionali,
ricchi di sostanze
biologicamente attive.*





Capesante gratinate





La prima Capasanta

Curiosità

- Il nome **capasanta** risale al Medioevo, quando i sacerdoti la usavano per versare l'acqua santa sul capo di chi stava ricevendo il battesimo.
- **Conchiglia di San Giacomo** o conchiglia del pellegrino, deriva dal fatto che, sempre in età medievale, i pellegrini che compivano il cammino di Santiago, una volta arrivati alla metà, il santuario di San Giacomo, appunto, legavano la conchiglia concava della capasanta al collo o al bastone.

CAPESANTE

- Basso contenuto calorico e lipidico
- Basso contenuto di colesterolo
mg 25/100 g di alimento
- Ricco di Omega 3





TORTA DI TREVIGIANA E PROVOLA





Acqua 93%
Kcal. 15/100 g di alimento
Vit. A, magnesio, K
Fibre: inulina (prebiotico)

Favorisce la
digestione e il
buon
funzionamento
dell'intestino

Ricca di
sostanze
antiossidanti
protettive

Certificazione IGP Indicazione Geografica Protetta



Radicchio rosso
di Treviso



Radicchio rosso
di Verona



Radicchio variegato
di Castelfranco



Radicchio variegato
di Lusia



Radicchio rosso
di Chioggia (precoce)

Salute e Prevenzione **Antiossidanti**

la noce aiuta il cuore

Protezione
dalle
malattie

Antiossidanti

Radicali liberi

Danno cellulare
(invecchiamento
malattie)

ORAC

Potere antiossidante di alcuni alimenti

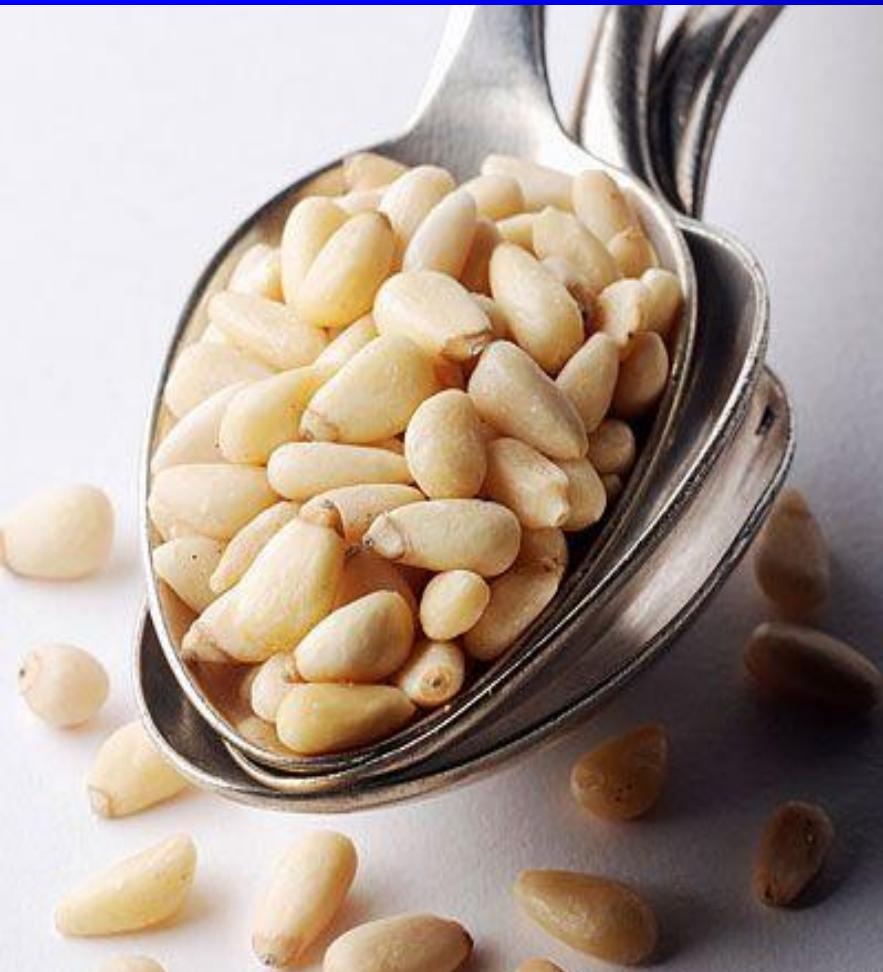




FETTUCCINE CON BROCCOLI PINOLI TOSTATI E GAMBERI



Pinoli aiutano il sistema cardiovascolare



600 Kcal./100 g

50 g LIPIDI
RICCHI DI AC. LINOLEICO
CON PROPRIETA'
IPOCOLESTEROLEMIZZANTE

Apporto proteico 31 g
Ricchi di sostanze antiossidanti
Ottimo apporto di ferro e
fosforo

BROCCOLI 22 kcal/100 g

famiglia delle CRUCIFERE

- Broccoli, cavoli, rucola o rughetta, crescione, ravanello, rapa, broccoletti o cime di rapa, cavolo-broccolo, cavolfiore, sedano-rapa, senape



Crucifere

Verdure a più alto contenuto in **antiossidanti: flavonoidi (Quercetina), Polifenoli, Selenio, beta-carotene e vitamina C**

❖ Ricchi in composti salutari utili per la prevenzione di alcuni tumori: **indoli, glucosinolati, isotiocianati**

❖ Fonte, inoltre, di **Acido Folico, Cisteina, vitamina K, B1, B2, PP, Calcio, Potassio, Ferro, Sodio, Magnesio, Fosforo e fibra.**



83 % del fabbisogno
in ORAC



POLPO E PATATE CON SALSA DI RUCOLA



POLPO O PIOVRA



Basso contenuto
calorico

Proteine ad alto
valore biologico

Kcal. 57

Proteine g 10

A basso contenuto di colesterolo mg 72

Pesce

Ricco di
Acidi grassi
 $\Omega 3$

Ricco in proteine ad elevato
valore biologico

❖ Fonte di omega 3 (EPA- DHA)

Importanti nella prevenzione
cardiovascolare



Linee guida per una sana alimentazione
consigliano il consumo di pesce almeno 2
volte alla settimana

Olio extravergine d'oliva

Contiene vit. A - vit. E



- Ricco di polifenoli e tocoferoli con proprietà antiossidanti
- Protezione contro l'invecchiamento cellulare
- Acido grasso monoinsaturo: acido oleico
- Ac. polinsaturi in equilibrio tra omega 3 e 6



1 cucchiaio = 90 calorie



FARAONA AL CARTOCCIO



Proteine ad alto
valore biologico

Kcal. 130
Proteine g 24
Colesterolo mg 51

PISTACCHI



- I pistacchi costituiscono un'eccellente fonte di proteine vegetali, dopo le mandorle sono la frutta secca più ricca di **PROTEINE**.
- Contenuto di acidi grassi monoinsaturi e **POLINSATURI** che aiutano a ridurre il livello di colesterolo.
- Contengono **RAME**, **MAGNESIO**, **FOSFORO** e **CALCIO** e vitamine, come la **VITAMINA E** e l'**ACIDO FOLICO** preziosi per la loro azione antiossidante.

PISTACCHI



Principali nutrienti	Unità	Valore x 100g
Calorie	Kcal.	608
Proteine	g	18
Acidi grassi insaturi	g	47
Potassio	mg	972
Vit. E	mg	4.00

MANDORLE



- Le mandorle contengono acidi grassi insaturi OMEGA 3 E OMEGA 6
- **25 g al giorno per 5 volte a settimana** aiutano a controllare i processi infiammatori, abbassa il livello di colesterolo e riduce il rischio di malattie cardiovascolari.
- **RICCHE IN CALCIO E IN VITAMINA E.**
Una porzione di mandorle di 30g fornisce il 50% della dose giornaliera raccomandata di vitamina E.

Inoltre nelle mandorle è presente un alto contenuto di FIBRE, e di minerali come CALCIO, il MAGNESIO, il POTASSIO, il RAME, il FOSFORO e lo ZINCO.

MANDORLE



Principali nutrienti	Unità	Valore x 100g
CALORIE	Kcal	603
<u>Proteine</u>	g	<u>22</u>
Acidi grassi insaturi	g	50
Calcio	mg	240
Fosforo	mg	550
Potassio	mg	780
Vit. E	mg	26



TORTA DI NOCI



NOCI

15 g di noci apportano 1 grammo di g 1 Ω 3



la noce aiuta il cuore

- Le noci sono la frutta secca più salutare per il cuore, contengono **ACIDI GRASSI OMEGA 3** che riducono il livello di colesterolo nel sangue
- Contengono anche **ACIDO FOLICO** e **VITAMINA E**

Noci



Principali nutrienti	Unità	Valore x 100g
Calorie	Kcal.	689.0
Proteine	g	14.3
Acidi grassi insaturi	g	50.0
Calcio	mg	61.0
Potassio	mg	603.0

Cioccolato fondente

Un veicolo gradevolissimo per consumare antiossidanti

Alto contenuto in antiossidanti
(Polifenoli, soprattutto Flavanoli)
In particolare catechine e
epicatechine

❖ Ricco di sali minerali (Potassio, Fosforo, Ferro, **Magnesio**), vitamine (B2, PP, **E**), sostanze nervine (teobromina, caffeina) e calorie.



65 % del fabbisogno
in ORAC

- Flammer AJ, Hermann F, Sudano I, Spieker L, Hermann M, Cooper KA, Serafini M, Lüscher TF, Ruschitzka F, Noll G, Corti R (2007) Dark Chocolate Improves Coronary Vasomotion and Reduces Platelet Reactivity. Circulation 116:2376-2382
- Nanetti L et al (2008 May) Effect of consumption of dark chocolate on lipoproteins and serum lipids. Mediterr J Nutr Metab 1(1):25-31

PANETTONE O PANDORO ?

Preferire la versione classica senza creme e liquori

Kcal. 414

Lipidi 20 g

Kcal. 370

Lipidi 16 g



DECRETO MINISTERO ATTIVITA' PRODUTTIVE del 22 luglio 2005 Art.8

Etichettatura



- prevede l'impiego di ingredienti di pregio come: farina di frumento, zucchero, sale, lievito naturale
- burro (almeno 16%)
- uova di cat. A e/o tuorlo non inf. al 4%
- canditi e uvetta (non inf. al 20%)
- I tempi di maturazione e lievitazione possono variare da 24 a 72 ore

Non far mancare sulla tavola le verdure



FRUTTA E VERDURA

Acqua, vit. C, vit. A, potassio, magnesio
e ... **ANTIOSSIDANTI**



- **Betacaroten (carote, zucca, albicocche, meloni)**
- Licopene (pomodori, barbabietole, peperoni)**
- Quercitina (cipolle, finocchi, mele, pere)**
- Antocianine (melanzane, uva rossa, fichi, frutti di bosco)**
- Acido folico (asparagi, spinaci, zucchine, kiwi, uva bianca)**

SALSA ALLO YOGURT



YOGURT
naturale o greco

LIMONE

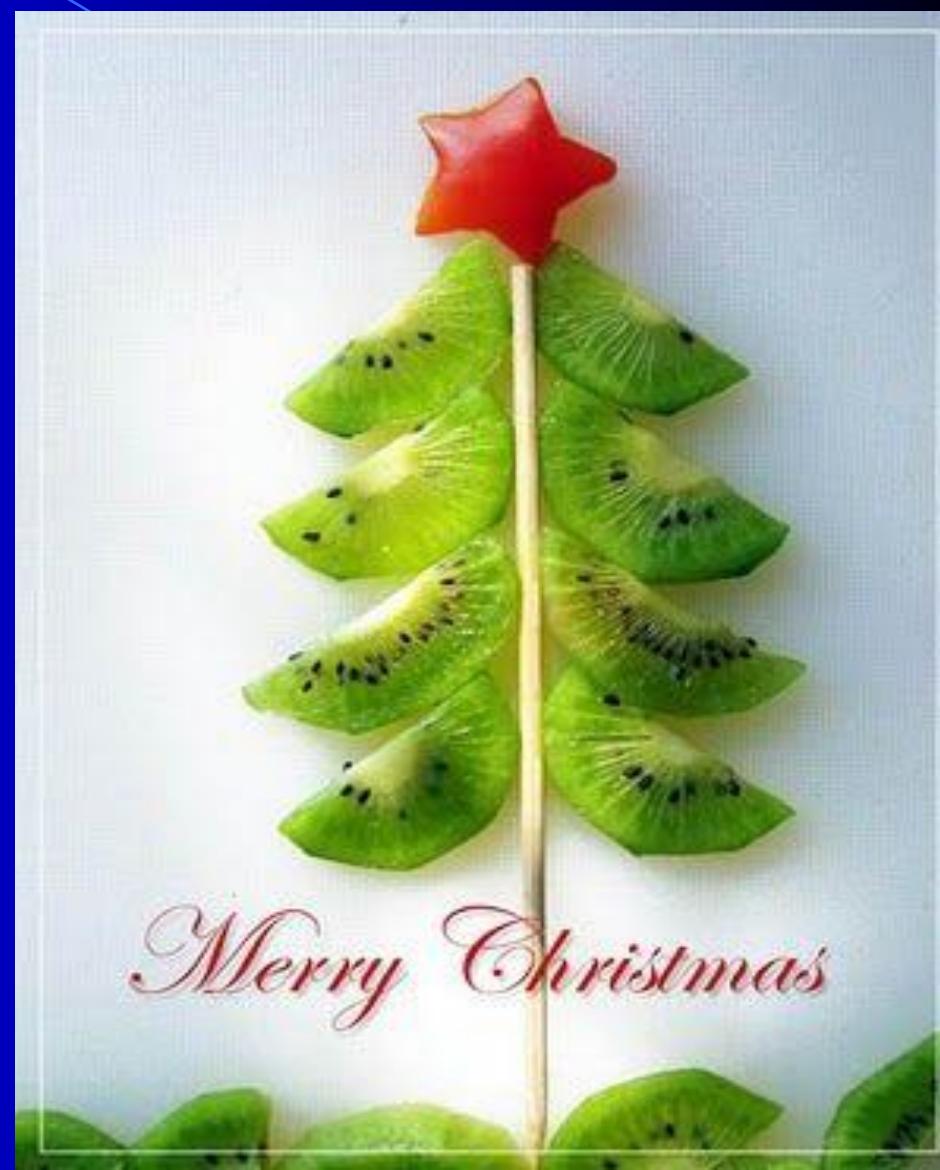
SALE PEPE

ERBA CIPOLLINA

Non far mancare sulla tavola le verdure



Non far mancare la frutta





MELOGRANO

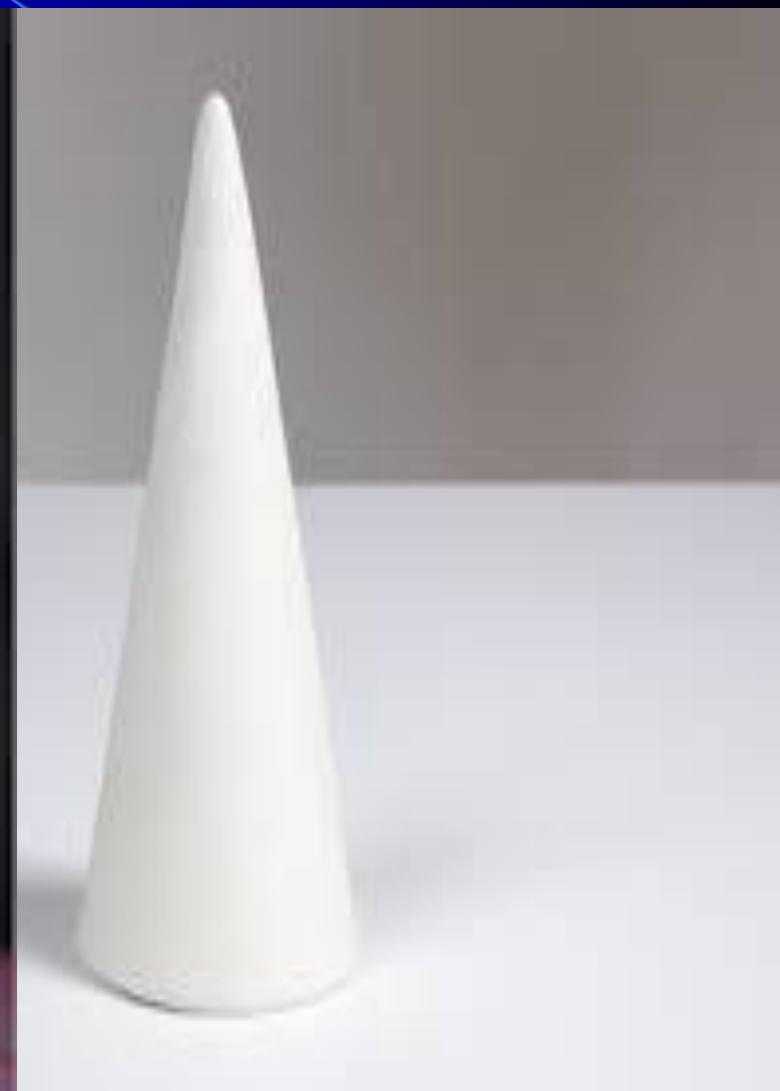
63 kcal/100 g

(9 anni di studi Hollings Cancer Institute
Università della Carolina USA)

- **Antinfiammatorio e antitumorale**
- **Ricco di sostanze antiossidanti**
- **Contiene acido ellagico (polifenolo)**



Albero di frutta





FICHI SECCHI

- Ricchi di **CALCIO** (**186 mg/100 g**) ancora più del latte
 - contengono la giusta proporzione tra calcio e fosforo.
- I fichi sono consigliati anche per la ricchezza di **POTASSIO**, un elemento essenziale per la salute del cuore



Principali nutrienti	Unità	Valore x 100g
Calorie	kcal	256
Calcio	mg	<u>186</u>
Fosforo	mg	111
Potassio	mg	1010



VINO E BRINDISI ITALIANO

523 VINI DOCG, DOC, IGT



Bevande alcoliche con moderazione

Vino ml 150
110 Kcal



Birra
ml 330
112 Kcal



Whisky 40 ml
100 Kcal



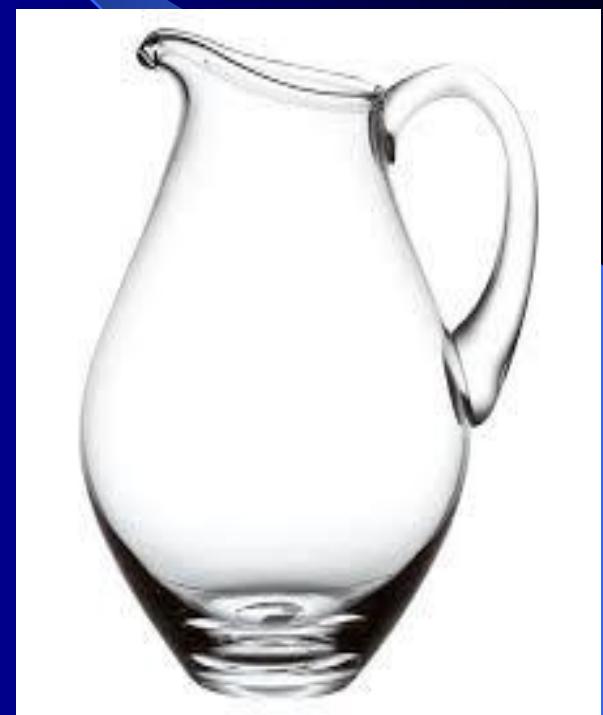
Cognac 40 ml
100 Kcal



Grappa 40 ml
100 Kcal



NON DEVE MANCARE A TAVOLA
L'ACQUA



ALCUNI ACCORGIMENTI

- Non eccedere con antipasti elaborati e salumi
- Limitare l'uso del sale
- Esaltare il gusto degli alimenti con erbe aromatiche



Rosmarino fresco, erbe aromatiche

❖ Il rosmarino, la salvia, l'origano sono erbe aromatiche a più alto contenuto in antiossidanti:

- **flavonoidi**
- **acido ferulico**

in grado di proteggere le cellule dai danni ossidativi, prevenire le patologie cardiovascolari e neurodegenerative

❖ Fonte, inoltre, di vitamine C e sali minerali



**13 % del fabbisogno
in ORAC**



Natale gusto e qualità Marchi di garanzia DOP - IGP - STG





Regolamento UE n. 1151/2012 aggiornato al 9.12.15

- La certificazione comunitaria assicura **maggiori garanzie ai consumatori** con un livello di tracciabilità e di sicurezza alimentare più elevato rispetto ad altri prodotti

278 PRODOTTI DOP, IGP, STG

n. 1 ABBACCHIO IGP

n. 278 ZAMPONE DI MODENA IGP

Registro delle denominazioni di origine protette

Regolamento UE n. 1151/2012 aggiornato al 9.12.15

95	Grana Padano	D.O.P.	Formaggi	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 5
96	Insalata di Lusia	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
97	Irpinia - Colline dell'Ufita	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. UE n. 2
98	Kiwi Latina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
99	La Bella della Daunia	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. CE n. 1
100	Laghi Lombardi	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 2
101	Lametia	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 2
102	Lardo di Colonnata	I.G.P.	Prodotti a base di carne	Reg. CE n. 1
103	Lenticchia di Castelluccio di Norcia	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
104	Limone Costa d'Amalfi	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
105	Limone di Rocca Imperiale	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1 Reg. UE n. 7
106	Limone di Siracusa	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 9
107	Limone di Sorrento	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 2 Reg. UE n. 1
108	Limone Femminello del Gargano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
109	Limone Interdonato Messina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
110	Liquirizia di Calabria	D.O.P.	Altri prodotti dell'allegato I del trattato (spezie, ecc.) e Prodotti di panetteria, pasticceria, confetteria o biscotteria	Reg. UE n. 1 Reg. UE n. 1
111	Lucca	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 1
112	Maccheroncini di Campofilone	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
113	Marrone del Mugello	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
114	Marrone della Valle di Susa	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 9
115	Marrone di Caprese Michelangelo	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
116	Marrone di Castel del Rio	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
117	Marrone di Combai	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
118	Marrone di Roccadaspide	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 2
119	Marrone di San Zeno	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
120	Marroni del Monfenera	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
121	Mela Alto Adige o Sudtiroler Apfel	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 2
122	Mela di Valtellina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
123	Mela Rossa Cuneo	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 2
124	Mela Val di Non	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 7
125	Melanurca Campana	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 4
126	Melanzana Rossa di Rotonda	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 6
127	Melone Mantovano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
128	Miele della Lunigiana	D.O.P.	Altri prodotti di origine animale	Reg. CE n. 1
129	Miele delle Dolomiti Bellunesi	D.O.P.	Altri prodotti di origine animale	Reg. UE n. 2

DOP

Denominazione di Origine Protetta



- Nel gruppo troviamo specialità alimentari come: salumi, formaggi, olio e alcuni ortofrutticoli.
- Le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione devono avvenire in un'area geografica delimitata.
- Chi fa prodotti DOP deve attenersi alle rigide regole produttive stabilite nel disciplinare di produzione, e il rispetto di tali regole è garantito da uno specifico organismo di controllo.

IGP Indicazione Geografica Protetta



- Nel gruppo troviamo prodotti agricoli come frutta, ortaggi, cereali e carni fresche
- Per ottenere l'IGP quindi, almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare area.
- Chi produce IGP deve attenersi alle rigide regole produttive stabilite nel disciplinare di produzione, il rispetto di tali regole è garantito da uno specifico organismo di controllo.

STG

Specialità Tradizionale Garantita



- - non fa riferimento all'origine
- - ha l'obiettivo di valorizzare un prodotto tradizionale o un metodo di produzione tradizionale
- - in questo gruppo troviamo solo la mozzarella e la pizza napoletana

Registro delle denominazioni di origine protette

Regolamento UE n. 1151/2012 aggiornato al 9.12.15



95	Grana Padano	D.O.P.	Formaggi	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 5
96	Insalata di Lusia	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
97	Irpinia - Colline dell'Ufita	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. UE n. 2
98	Kiwi Latina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
99	La Bella della Daunia	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. CE n. 1
100	Laghi Lombardi	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 2
101	Lametia	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 2
102	Lardo di Colonnata	I.G.P.	Prodotti a base di carne	Reg. CE n. 1
103	Lenticchia di Castelluccio di Norcia	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
104	Limone Costa d'Amalfi	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
105	Limone di Rocca Imperiale	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1 Reg. UE n. 7
106	Limone di Siracusa	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 9
107	Limone di Sorrento	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 2 Reg. UE n. 1
108	Limone Femminello del Gargano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
109	Limone Interdonato Messina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
110	Liquirizia di Calabria	D.O.P.	Altri prodotti dell'allegato I del trattato (spezie, ecc.) e Prodotti di panetteria, pasticceria, confetteria o biscotteria	Reg. UE n. 1 Reg. UE n. 1
111	Lucca	D.O.P.	Oli e grassi	Reg. CE n. 1
112	Maccheroncini di Campofilone	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
113	Marrone del Mugello	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
114	Marrone della Valle di Susa	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 9
115	Marrone di Caprese Michelangelo	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
116	Marrone di Castel del Rio	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
117	Marrone di Combai	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
118	Marrone di Roccadaspide	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 2
119	Marrone di San Zeno	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
120	Marroni del Monfenera	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1
121	Mela Alto Adige o Sudtiroler Apfel	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 2
122	Mela di Valtellina	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
123	Mela Rossa Cuneo	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 2
124	Mela Val di Non	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 1 Reg. UE n. 7
125	Melanurca Campana	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. CE n. 4
126	Melanzana Rossa di Rotonda	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 6
127	Melone Mantovano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali	Reg. UE n. 1
128	Miele della Lunigiana	D.O.P.	Altri prodotti di origine animale	Reg. CE n. 1
129	Miele delle Dolomiti Bellunesi	D.O.P.	Altri prodotti di origine animale	Reg. UE n. 2

Lenticchie di Castelluccio di Norcia





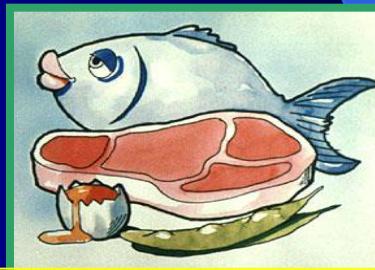
Legumi



Almeno 2 volte a settimana



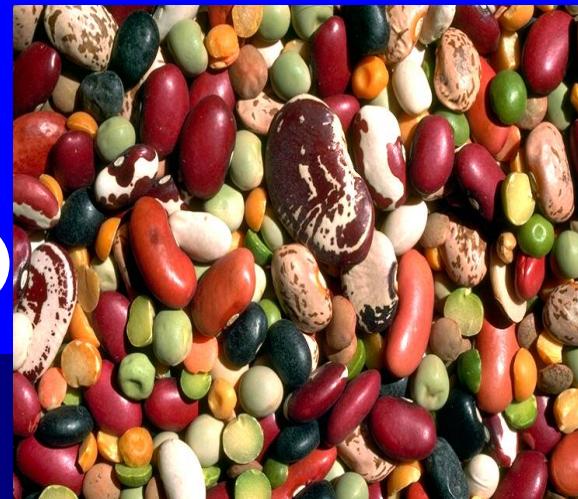
- Proteine e carboidrati
- fibra solubile e insolubile
- antiossidanti
- sali minerali



*Abbinati ai cereali sono un ottimo piatto unico
I cereali sono poveri di lisina mentre i legumi ne sono ricchi*

Alcuni accorgimenti

- Inserire piatti di pesce
- Non eccedere con gli alcoolici e le bibite
- Non saltare la colazione, non digiunare
- Fare pasti leggeri con fibra
(cereali integrali, legumi, verdure)



COLAZIONE





ATTIVITA' FISICA



PICCOLE PORZIONI EVITARE GLI SPRECHI

Tra natale e Capodanno sono state 444mila
le tonnellate di cibo finite nella spazzatura



Carta di Milano

#expoidee

**IL CIBO COME
DIRITTO UMANO
FONDAMENTALE**

Firma anche tu la Carta di Milano

#expoidee

**UN MONDO
SENZA FAME
È POSSIBILE**

Firma anche tu la Carta di Milano

#expoidee

**IL PIANETA
COME
BENE COMUNE**

Firma anche tu la Carta di Milano



Grazie e



Buone Feste

