

Cosa metto nel Piatto?

Alimenti e Additivi

di
Sonia Verri
Naturopata



L'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione ha un ruolo primario nella nostra vita quotidiana, il cibo ha da sempre una valenza sia nutrizionale che sociale: gli eventi più importanti si suggellano spesso con un pranzo o un brindisi; a tavola si concludono spesso anche gli affari...

Inoltre si compensano col cibo bisogni affettivi ed emotivi che spesso non siamo nemmeno in grado di riconoscere e quindi di risolvere altrimenti.

Cibo e affetti sono collegati e confusi: deleghiamo al cibo il compito di esprimersi al posto nostro, usiamo il cibo per scaricare emozioni che non sappiamo far emergere nella loro naturalità ed il cibo è quindi compensazione, valvola di scarico, surrogato.

Data l'importanza dell'alimentazione nella nostra vita, è giusto e doveroso soffermarsi ad osservare cosa mettiamo nel piatto.... perché siamo (anche) quello che mangiamo.....

Questo manuale vuole riportare l'attenzione sul valore del cibo nei suoi contenuti nutrizionali, per insegnarci il modo migliore di consumarlo.

CONTENUTI NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

Alimento	Amidi	Zuccheri	Fibre	Proteine	Grassi	Acqua, Sali, Vitamine
	%	%	%	%	%	%
Cereali integrali	70	1	10	7	3	12
Cereali raffinati	80	1	2	7	1	8
Frutta	-	11	3	1	-	85
Verdura	-	3	3	3	1	90
Legumi secchi	47	2	16	20	2	13
Carne	-	-	-	20	10	70
Pesce	-	1	-	17	2	80
Latte	-	4	-	3	3	90
Latticini (freschi)	-	3	-	15	20	62
Latticini (stagionati)	-	-	-	30	30	40
Frutta oleaginosa	2	3	-	19	57	9