

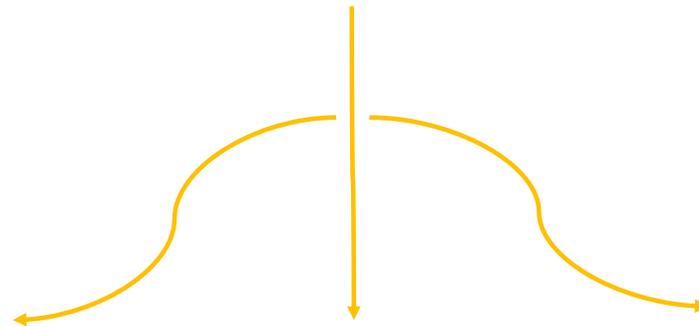
RICONOSCERE LE PROTEINE, I GRASSI ED I CARBOIDRATI

Dott.ssa Beatrice Mariano, Nutrizionista



LE PROTEINE

La loro principale funzione è quella di rinnovare i tessuti ma non solo



Sono composti da amminoacidi

Forniscono 4 kcal/g di energia, come i carboidrati



LE PROTEINE NEGLI ALIMENTI



Carni
Uova
Pesce
Latte e derivati
Frutta secca
Legumi
Cereali



PROTEINE ANIMALI E PROTEINE VEGETALI

Quali prediligere?



UN TRUCCO

CEREALI
NOBILI



+

LEGUMI



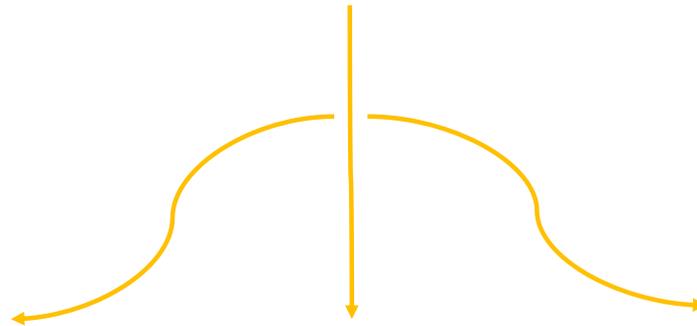
=

PROTEINE



I GRASSI

La loro principale funzione è energetica ma anche regolatrice e strutturale



Forniscono 9 kcal/g di energia

Esempi sono i trigliceridi, il colesterolo, omega-3, omega-6



DOVE TROVIAMO I GRASSI NEGLI ALIMENTI



Oli, burro, margarina
Formaggi
Carni soprattutto trasformate
Frutta secca
Uova
Pesce (contiene EPA e DHA)
Cereali (fitosteroli)



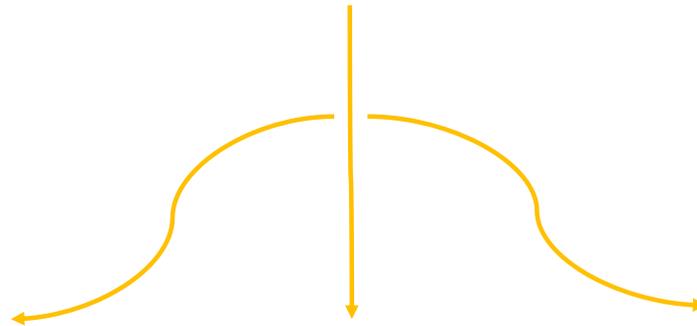
I GRASSI O LIPIDI

Fanno bene o fanno male?
Dipende!



I CARBOIDRATI

Sono la nostra
fonte principale di
energia



Possono essere
sia semplici che
complessi

Forniscono 4 kcal/g
di energia, come le
proteine



RIASSUMENDO

Non dobbiamo pensare agli alimenti come se contenessero solo grasso, solo proteine o solo carboidrati ma come un insieme di nutrienti.

Una loro equilibrata distribuzione nelle 24 ore ci donerà salute.

