

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 11

Le porzioni



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

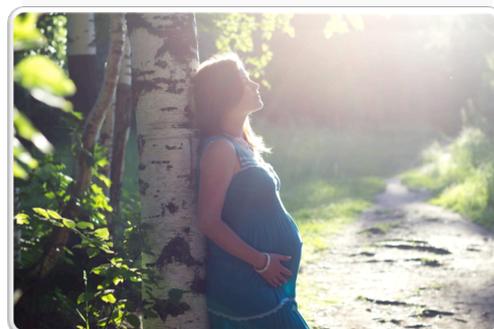
[Ippocrate]

La porzione standard nei LARN

Per indicare la quantità di un alimento che mediamente è consigliabile mangiare in un pasto o uno spuntino si utilizza quale unità di misura pratica la **porzione**; anche le indicazioni fornite nelle “piramidi alimentari” fanno riferimento alle porzioni.

Secondo le definizioni del **LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)** per la popolazione italiana:

- la **porzione standard** è «la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale sia dalla popolazione»;
- le porzioni standard possono essere espresse in **unità di misura pratiche** che fanno riferimento a unità naturali o commerciali (es. frutto, fetta di pane, lattina, scatoletta, ...), oppure ad unità di misura casalinghe di uso comune (es. tazza, bicchiere, cucchiaino, ...);
- una porzione standard può coincidere con **una unità** (es. un frutto) o essere formata da **più unità** (es. due fette biscottate, tre biscotti, ...).



Alimentazione sana:

Le fabbisogni nutrizionali variano nelle diverse età e condizioni della vita. Alcuni momenti, come la gravidanza, l'allattamento al seno o le età infantile e anziana richiedono attenzioni particolari.



È interessante prendere confidenza nella propria cucina con la corrispondenza tra unità pratica (es. una tazza, un bicchiere, etc) e relativo contenuto (es. grammi di pasta, di farina, di riso, etc), in modo da poter poi utilizzare queste stesse unità casalinghe per tenere sotto controllo le porzioni del cibo che si cucina e che si consuma.

| Contenuto medio delle principali unità di misura casalinghe in mL (o cc) | | | |
|--|---------|-------|---------|
| Contenitore | piccolo | medio | grande |
| Bicchiere | 125 | 200 | 300 |
| Tazza | 125 | 250 | 350 |
| Tazzina da caffè | 30 | 50 | 75 |
| Scodella | 200 | 350 | 500 |
| Cucchiaino (raso) | 8 | 10 | 15 |
| Cucchiaino (raso) | 3 | 5 | 7 |
| Mestolo (raso) | 35 | 125 | 200 |
| Vasetto di yogurt | | 125 | 150-200 |

| PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA | | | |
|--|--|---|--------------|
| Gruppo di alimenti | alimenti | Porzioni (esempi pratici) | peso |
| Cereali e tuberi | Pane | 1 panino | 50 g |
| | Sostituti del pane: fette biscottate, grissini, cracker ecc. | 3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 3-4 tarallini | 30 g |
| | Pasta, mais, riso, farro, orzo ecc. | Circa n.50 penne/fusilli, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo | 80 g |
| | Prodotti da forno dolci: brioche, cornetto, biscotti ecc. | 1 brioche, cornetto 2-3 biscotti frollini 3-4 biscotti secchi | 50 g 30 g |
| | Patate | 2 patate piccole | 200 g |
| Ortaggi e frutta | Insalata a foglia | 1 ciotola grande | 80 g |
| | Verdure e ortaggi crudi o cotti | 2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, ½ piatto di spinaci, broccoli, cavolfiori ecc. | 200 g |
| | Frutta fresca | 1 frutto medio o 2 frutti piccoli | 150 g |
| | Frutta secca | 7-8 noci, 15-20 mandorle, 3 cucchiaini di semi | 30 g |
| Carne, pesce, uova, legumi | Carne rossa | 1 fettina, 1 svizzera, 1 salsiccia | 100 g |
| | Carne bianca | 1 fetta di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo | 100 g |
| | Carne conservata (salumi, affettati) | 3-4 fette di prosciutto, 5-6 fette di salame o bresaola, 2 fette di mortadella | 50 g |
| | Pesce, molluschi freschi | 1 piccolo pesce, 1 filetto, 3 gamberoni, 25 cozze | 150 g |
| | Pesce, molluschi conservati | 1 scatoletta piccola di tonno, 4-5 fette sottili di salmone affumicato | 150 g |
| | uova | 1 uovo | 50 g |
| Latte e derivati | latte | 1 bicchiere piccolo | 125 mL |
| | yogurt | 1 vasetto | 125 g |
| | Formaggio fresco | 1 mozzarella piccola | 100 g |
| | Formaggio stagionato | | 50 g |
| Grassi da condimento | Olio extravergine di oliva, olio di semi | 1 cucchiaino | 10 mL |
| | Burro | 1 noce | 10 g |
| Dolciumi | Zucchero | 1 cucchiaino medio raso | 5 g |
| | Miele, marmellata | 2 cucchiaini colmi | 20 g |
| | Torte, dolci al cucchiaio, gelati | 1 fetta, 1 coppetta | 100 g |
| | Snack, barrette, | 1 barretta/snack | 30 g |