

## Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 11

# Le porzioni



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

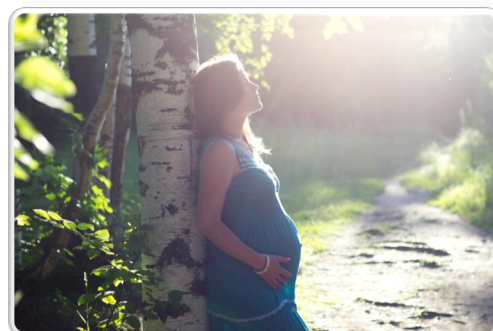
[Ippocrate]

## 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:

*i 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: brioches, 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