

## Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 8

# I cinque gruppi alimentari



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]

## Per una dieta quotidiana bilanciata

Per favorire un'alimentazione sana e completa e poter costruire una dieta giornaliera bilanciata, gli alimenti sono classificati in **cinque gruppi, a seconda del loro contenuto in principi nutritivi.**

Ciascun gruppo di alimenti è caratterizzato da un diverso contenuto in **acqua, sali, vitamine, fibra e principi nutritivi**; per questo è bene che ognuno di essi sia presente nella nostra dieta quotidiana. Un principio importante, inoltre, è quello di **variare il più possibile** anche all'interno di uno stesso gruppo.

Anche una **dieta di tipo vegetariano**, se composta bilanciando i cinque gruppi alimentari nel modo corretto, risulta equilibrata e sana.

Nel gruppo della frutta e verdura, ad esempio, un modo semplice di variare è quello di farsi guidare dai **colori**. A colori diversi, infatti, corrispondono sostanze benefiche diverse: per questo si parla dei "colori del benessere".

In conclusione: nessun alimento in sé è perfetto e l'unico modo di assicurarsi un giusto apporto delle sostanze necessarie alla vita è quello di **utilizzare in modo equilibrato tutti i gruppi di alimenti.**



### Alimentazione sana:

*anche lo zucchero integrale, così come i cereali e le farine, è da preferirsi rispetto al suo corrispondente completamente raffinato.*



All'interno di ogni gruppo, le scelte vanno fatte privilegiando gli alimenti più sani: cereali integrali, frutta e verdura di stagione, legumi, semi oleosi e frutta secca a guscio, oltre agli alimenti di derivazione animale nelle corrette quantità. Da evitare possibilmente, o da limitare fortemente, le preparazioni di produzione industriale, preferendo preparazioni artigianali.

## La «piramide alimentare»

Se è vero che dobbiamo utilizzare tutti i gruppi di alimenti, non è vero però che li dobbiamo assumere tutti nella stessa quantità e con la stessa frequenza.

Per fornire indicazioni in questo senso, le organizzazioni che si occupano di salute ed alimentazione hanno costruito dei modelli schematici, chiamati **piramidi alimentari**, i quali forniscono una semplice rappresentazione visiva di come dovrebbe essere composta la nostra dieta per risultare corretta ed equilibrata. La più accreditata è la cosiddetta **piramide mediterranea**.

È interessante osservare che alla base della piramide, oltre all'acqua, indispensabile alla vita, è inserita l'**attività fisica**, anch'essa necessaria e imprescindibile per mantenere il nostro organismo in un buono stato di salute.

I cinque gruppi degli alimenti		
gruppo	Alimenti principali rappresentativi	Nutrienti che caratterizzano il gruppo
<b>CEREALI E PATATE</b>	Cereali e loro derivati (farine, pane, pasta, cracker, grissini, ...), patate	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Zuccheri complessi</li> <li>❖ Proteine di discreta qualità</li> <li>❖ Vitamine del gruppo B</li> </ul>
<b>FRUTTA E VERDURA</b>	Frutta e ortaggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Molte vitamine</li> <li>❖ Sali minerali</li> <li>❖ Acqua</li> <li>❖ Fibre</li> <li>❖ Zuccheri</li> </ul>
<b>LATTE E LATTICINI</b>	Latte e derivati (formaggi, yogurt, ...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proteine di alta qualità</li> <li>❖ Grassi</li> <li>❖ Vitamine del gruppo B</li> <li>❖ Calcio e fosforo</li> </ul>
<b>"PROTEINE" ANIMALI E VEGETALI</b>	Carne, pesce, uova, legumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proteine di alto valore nutritivo</li> <li>❖ Vitamine del gruppo B</li> <li>❖ Ferro</li> </ul>
<b>GRASSI</b>	Grassi da condimento animali e vegetali (olio di oliva e di semi, burro, ...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Grassi</li> <li>❖ Vitamine solubili nei grassi</li> </ul>