

## 4. Dietetica per Volumi: Alimentazione ... a portata di mano



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UNITA' DI NUTRIZIONE

Servizio igiene degli alimenti e della nutrizione

Via A. Cantore, 20

25128 Brescia

Tel. 030/3838623-695 Fax 030/3838710

E-mail [oliviero.sculati@asl.brescia.it](mailto:oliviero.sculati@asl.brescia.it)

### ALIMENTAZIONE...

### A PORTATA DI MANO



Il metodo utilizzato nel corso “Alimentazione... a portata di mano” si basa sulla dietetica per volumi: non dobbiamo più pesare gli alimenti a crudo, ma dobbiamo imparare a porzionare gli alimenti pronti da mangiare (già cotti) paragonando il volume di alcuni cibi a quello del nostro pugno (chiuso con il pollice esterno) e per altri alla superficie della nostra mano (distesa con le dita chiuse dalla punta del dito medio all’attaccatura del polso), che diventano l’unità di misura di riferimento per alcune porzionature dei cibi così come le dita.

### PRIMI PIATTI

**PRIMI PIATTI ASCIUTTI** (pasta o riso): l’unità di misura è quella del proprio pugno e le porzioni che verranno suggerite potranno essere da 1 e ½ a 2 unità di misura.

Attenzione al tipo di pasta che viene utilizzato: se ci soddisfa



maggiormente la visione di un’abbondante porzione, il consiglio è di scegliere pasta di grosso formato (es. conchiglioni), magari condito con un sugo di verdure

(zucchine, melanzane, carciofi, etc.). In questo caso aumentiamo di  $\frac{1}{2}$  pugno la porzione prevista.

**PRIMI PIATTI IN BRODO** (minestrone o passati): l'unità di misura è una fondina colma.

## SECONDI PIATTI

**CARNE E PESCE** : paragonata alla superficie della propria mano, altezza  $\frac{1}{2}$  cm.



**AFFETTATI**: paragonata al volume della propria mano o mano e  $\frac{1}{2}$  con altezza delle fette standard (<1mm)



**FORMAGGI MOLLI**: paragonata al volume del dito medio e dell'indice uniti, altezza 1 cm.

I formaggi tipo ricotta o fiocchi di latte hanno come unità di misura il volume del proprio pugno (in genere  $\frac{1}{2}$  pugno).

## CONTORNI

**VERDURA COTTA E CRUDA**: paragonata al volume del proprio pugno (le porzioni minime sono: da 1 pugno per le cotte a 3 per le crude in foglia).



La porzione degli asparagi è uguale ad un pugno in verticale, quella dei carciofi è di n. 2 medi.

## PANE E SIMILI

**PANE INTERO (tipo rosetta) E POLENTA TENERA**: paragonata al volume del proprio pugno



**PANE O POLENTA A FETTE**:



paragonata al volume della propria mano, altezza media un centimetro.

## FRUTTA



**FRUTTA FRESCA:** paragonata al volume della pallina da tennis o a quello del proprio pugno sia che ci si riferisca a quella di pezzatura piccola (fragole, frutti di bosco, etc.),

sia a quella di pezzatura media (albicocche, prugne, mandarini) che grande (mele, pere, arance, pesche)

Per quanto riguarda la banana, la sua lunghezza non deve superare la spanna della nostra mano.



**ANGURIA:** porzione uguale ad una fetta larga il doppio di una cassetta VHS, spessore 3 dita.

## DOLCI

**IN CASI DI RICORRENZE E FESTIVITA' valutate:**

- **TORTE:** una porzione corrisponde a  $\frac{1}{2}$  mano.
- **PANETTONE O PANDORO:** una porzione corrisponde al volume di una cassetta VHS.
- **TORRONE:** una porzione corrisponde ad un torroncino monoporzioe oppure a due dita o al volume dell'accendino.
- **CIOCCOLATO:** una porzione corrisponde al volume del proprio pollice (n. 2 quadretti).



## BEVANDE

**La bevanda consigliata è l'acqua naturale o gassata, vino e birra non più di 4 volte per settimana (1-2 bicchieri), succhi di frutta e bevande dolci o dolcificate non più di una volta al mese, superalcolici da evitare.**

Il volume di riferimento per indicare un bicchiere è quello del vasetto dello yogurt.

- **ACQUA:** 8-12 bicchieri al giorno
- **VINO:** 1 bicchiere.
- **BIRRA:** 2 bicchieri (1/4 di litro = 1 birra piccola).
- **SUCCHI DI FRUTTA:** 1 bicchiere e ½ oppure un brick.
- **BIBITE DOLCI O DOLCIFICATE:** 1 lattina al mese.
- 



## PIATTI UNICI

- **RAVIOLI O TORTELLINI:** porzione uguale a 2 pugni.
- **GNOCCHI ALLA ROMANA:** porzione uguale ad 1 mano e ½.
- **LASAGNE E CANNELLONI:** porzione uguale ad 1 mano altezza 4 cm.
- **RISO O PASTA IN INSALATA:** porzione uguale a 2 pugni o 6-8 cucchiari da minestra (6 per le donne , 8 per gli uomini).
- **INSALATONE MISTE:** porzione uguale a 3-4 pugni di verdura mista con 4-5- cucchiari di formaggio a pezzetti o prosciutto o uova o tonno o fagioli o gamberetti.
- **PROSCIUTTO E MELONE:** 3/4 fette di melone come una cassetta VHS per 2 dita alla base + 3-4 fette di prosciutto a seconda dello spessore + 1 panino

## CONSIGLI GENERALI

- Per condire le verdure ad ogni pasto utilizzare 1 cucchiaino da minestra di olio, aceto o succo di limone ed aromi a piacere. Non eccedere nel consumo di sale.
- Bere sorseggiando e non tracannando.
- Per gustare meglio il cibo, masticare con calma con bocconi non più grandi del proprio pollice. Il doppio per le verdure crude.
- Tutti i sughi in eccesso che si depositano sul fondo del piatto vanno lasciati: NON FARE “SCARPETTA”!
- È infine molto importante camminare a passo svelto per 35-40 minuti oppure 60 minuti di cyclette, senza interruzione, per almeno 4 volte per settimana.
- NOTA: le porzioni indicate si riferiscono a mani di taglia medium.



A cura di: Maria Villa, Susalba Rosati e Oliviero Sculati

