

Nutrizione umana

Prof. Edgardo Canducci
aa 2018/19

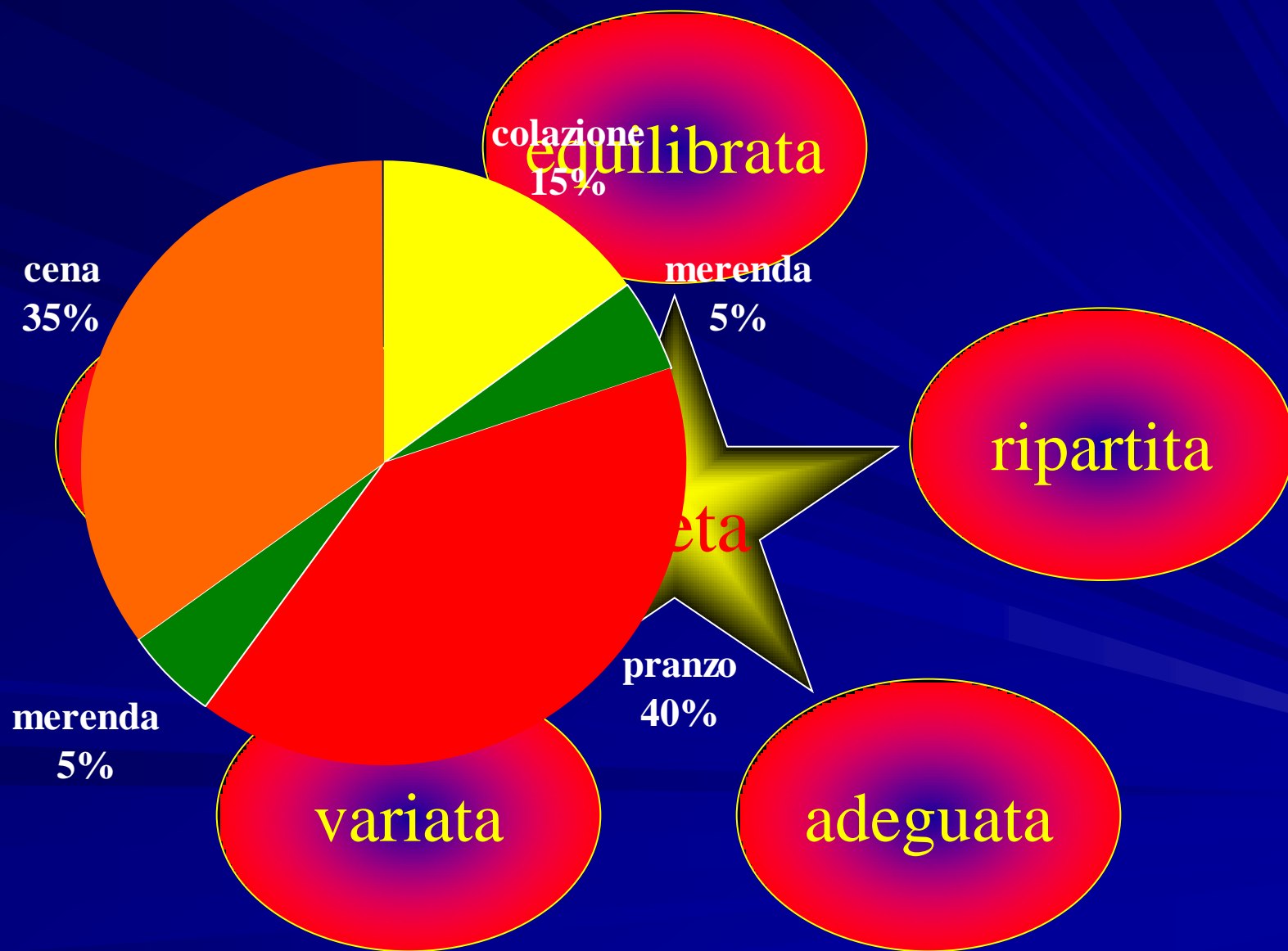
Dieta equilibrata

aa 2018/19

Caratteristiche della dieta



Caratteristiche della dieta



Dieta



equilibrata

ottimale

PCal 10÷12 %

ripartita

dieta

FCal 30 %

CHOCal 58÷60 %

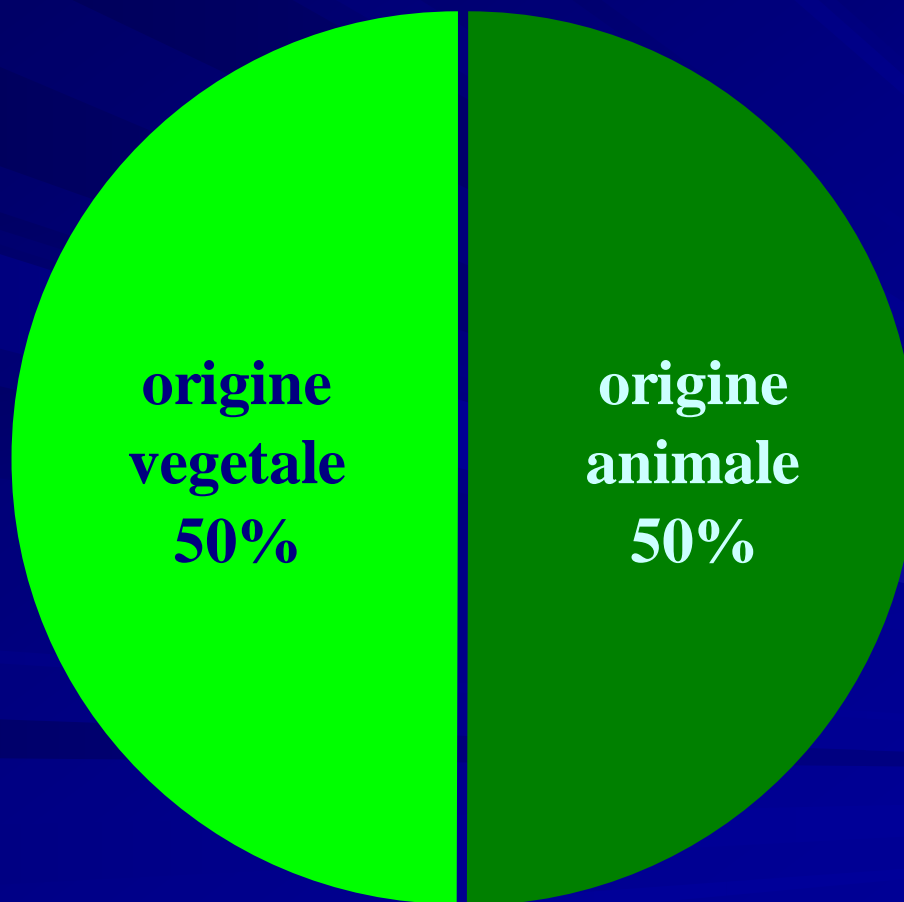
variata

adeguata

Dieta

equilibrata

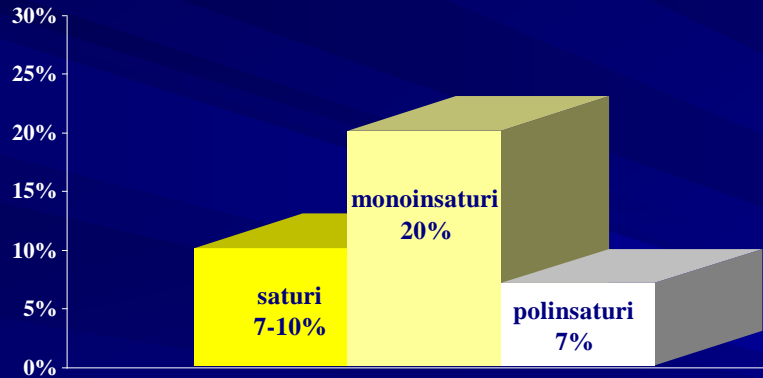
Proteine



Dieta

equilibrata

Acidi grassi



Essenziali

$\omega 6 = 4-8\%$

$\omega 3 = 0,5-2\%$

delle calorie totali giornaliere

Colesterolo

100 mg/1000 kcal/die

Trans

il meno possibile

Dieta

equilibrata

Glucidi e fibra alimentare

glucidi totali
> 55%
delle calorie giornaliere

glucidi semplici
10 ÷ 12%
delle calorie giornaliere

fibra alimentare
8,4 g /1000 kcal

Dieta

equilibrata

Razione consigliata di alcune vitamine, per la popolazione italiana

bambine-ragazze			vitamine	bambini-ragazzi		
1÷6	7÷10	11÷17		1÷6	7÷10	11÷17
anni	anni	anni		anni	anni	anni
0,5	0,8	1,1	tiamina (vit. B ₁)	0,5	0,8	1,2
0,6	0,8	1,3	riboflavina (vit. B ₂)	0,6	0,8	1,6
8	12	18	niacina equivalenti (vit. PP)	8	12	18
0,6	0,9	1,3	piridossina (vit. B ₆)	0,6	0,9	1,3
1,1	1,6	2,4	cobalamine (vit. B ₁₂)	1,1	1,6	2,4
170	250	400	folati	170	250	400
45	60	85	vitamina C	45	60	105
350	500	600	retinolo equivalenti (vit. A)	350	500	700
15	15	15	calciferolo (vit. D)	15	15	15

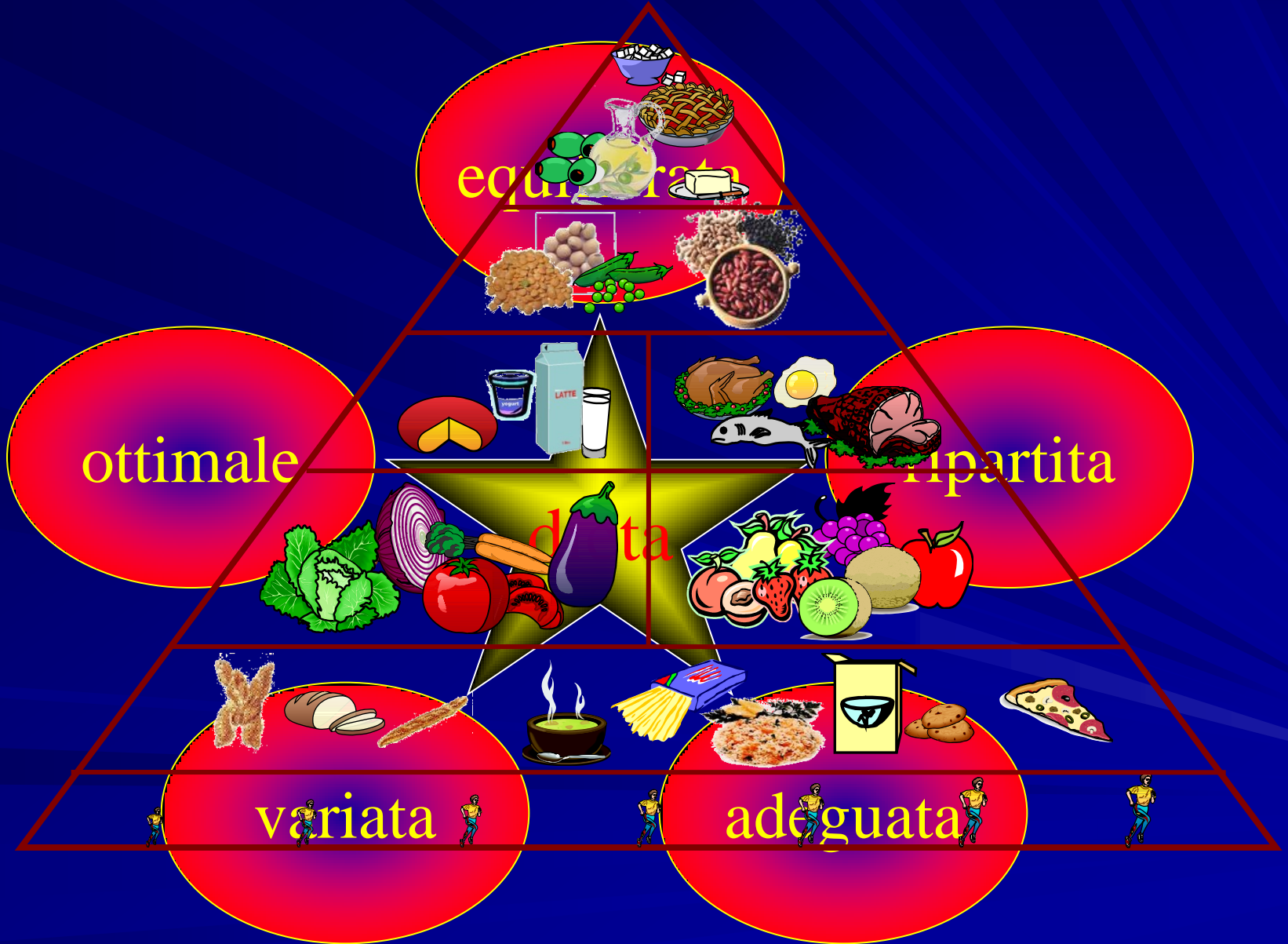
Dieta

adeguata

Razione consigliata di alcuni minerali, per la popolazione italiana

bambine-ragazze			minerali	bambini-ragazzi			
1÷6	7÷10	11÷17		1÷6	7÷10	11÷17	
anni	anni	anni		anni	anni	anni	
900	1100	1200	calcio	mg	900	1100	1300
500	875	1250	fosforo	mg	500	875	1250
2400	3000	3900	potassio	mg	2400	3000	3900
11	13	18	ferro	mg	11	13	13
6	8	9	zinco	µg	6	8	12
0,4	0,6	0,9	rame	mg	0,4	0,6	0,9
25	34	55	selenio	µg	25	34	55
100	100	130	iodio	µg	100	100	130

Dieta



Dieta

equi

ottimale

variata

adeguata

