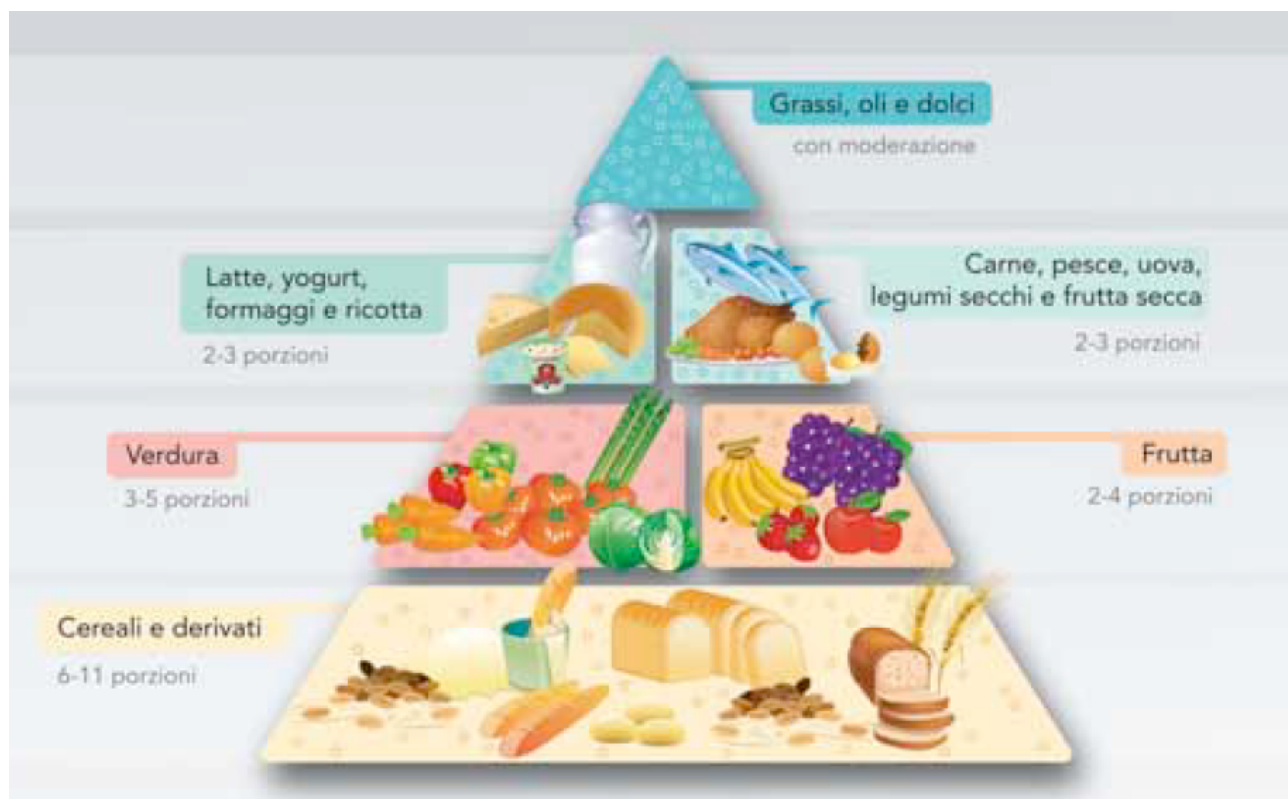


WWW. COME LEGGERE E INTERPRETARE LE PIRAMIDI



Alla base della piramide sono collocati quegli alimenti che devono essere consumati in maggiore quantità e quotidianamente; salendo, invece, lungo il modello, vi sono i cibi da consumare adeguatamente in misura minore, mentre al vertice trovano posto gli alimenti che devono essere consumati con molta moderazione. In corrispondenza con quanto appena osservato, nella piramide:

- alla base vi sono i glucidi complessi, cioè gli alimenti amidacei, come pasta, pane, patate, riso (6-11 porzioni giornaliere); si consiglia di consumare anche prodotti integrali, allo scopo di soddisfare il fabbisogno di fibra alimentare;
- subito al di sopra troviamo frutta e verdura (3-5 porzioni di verdura e 2-4 porzioni di frutta al giorno); naturalmente, si raccomanda di consumare frutta e verdura fresche e di stagione;
- nella sezione superiore vi sono, in zone separate, il gruppo delle proteine animali e vegetali (legumi secchi) e la frutta secca (2-3 porzioni giornaliere); si consiglia il consumo della carne magra, del pesce (almeno due volte a settimana) e delle uova (non più di 2-3 a settimana); i salumi, i formaggi e le

carni bianche sono utilizzati in alternativa agli alimenti precedenti, allo scopo di variare l'alimentazione; si consiglia, inoltre, il consumo di latte e derivati (formaggi, yogurt e ricotta) a basso tenore di grasso (parzialmente scremato o scremato); infine, è bene non eccedere nel consumo di frutta secca;

- al vertice della piramide troviamo, infine, gli alimenti da consumare con molta moderazione e "buon senso", come dolci (zuccheri semplici), grassi e oli da condimento in genere; l'invito alla moderazione risiede nel fatto che, essendo sia gli zuccheri semplici sia i lipidi presenti nella composizione chimica di tutti gli alimenti inseriti nelle altre sezioni, come si evidenzia nella grafica della piramide, dove le stelline e i puntini, simboli che li rappresentano, sono diffusi anche nelle altre sezioni, è bene non eccedere nel loro consumo.