

Come assumere i principi nutritivi

Durante il processo di alimentazione l'organismo deve assumere i principi nutritivi in quantità adeguata a garantirne un corretto funzionamento. Per seguire una sana alimentazione, si consiglia di rispettare la ripartizione stabilita per ogni nutriente a seconda del fabbisogno nutrizionale.

È utile a questo scopo rifarsi alla piramide alimentare di pag. 322 e ai video fruibili tramite QR code, inerenti le linee guida indicate dal CREA. Di seguito è invece proposta una tabella in cui per ogni nutriente sono indicate le funzioni principali che svolgono nell'organismo e gli alimenti che li contengono.

Mangiando i cibi indicati si possono così assumere i nutrienti di cui si ha bisogno.

NUTRIENTE	FUNZIONI	COME ASSUMERLI
Acqua	Plastica	Bevande e alimenti di vario genere (2-2,5 l/giorno)
Sali minerali	Plastica, Regolatrice	Calcio (Ca): latte, formaggi, tuorlo d'uovo, frutta oleosa.
		Fosforo (P): carne, pesce, latte, uova, cereali.
		Sodio (Na): sale da cucina, salumi, formaggi.
		Potassio (K): verdura, frutta, pesce, carne.
		Magnesio (Mg): cacao, legumi, verdura, cereali integrali, frutta a guscio, latte, pesce, crostacei.
		Ferro (Fe): fegato, carne, tuorlo d'uovo, legumi, prezzemolo, spinaci.
		Selenio (Se): cavoli, broccoli, cipolle, pesce, fegato.
Glucidi (zuccheri)	Energetica	Cereali e derivati, legumi, patate, frutta, latte.
Lipidi (grassi)	Plastica, Regolatrice	Lardo, pancetta, tuorlo d'uovo, formaggio.
		Olio, margarina, frutta oleosa.
Proteine	Plastica, Regolatrice	Carne, pesce, latte e derivati, uova, formaggio.
		Legumi, cereali.
Vitamine	Regolatrice	Frutta, verdura, latte, uova, carne, pesce.