

Un “dolce” Natale 2013 ... ma non troppo!

Le Festività Natalizie possono essere vissute con ansia da chi sta seguendo un percorso dietetico per paura di cancellare il lavoro fatto. Resistere a tutti i costi alle tentazioni alimentari, più presenti del solito, è, però, spesso inutile e non porta risultati, mentre è sufficiente agire con

BUON SENSO E MODERAZIONE!



La nostra Piramide Alimentare per Natale 2013

✦ I giorni di festa (24, 25, 26 e 31 dicembre, 1 e 6 Gennaio) vanno vissuti serenamente, godendosi la compagnia di parenti ed amici, per poi rispettare nei giorni successivi sia il piano dietetico che quello dell'attività fisica

✦ Non “mangiacchiamo” tutto il giorno, specie se non abbiamo fame.

✦ Alcuni cibi apportano molte calorie in piccole quantità (es. torroncini, cioccolata, frutta secca, spumanti e superalcolici) e spesso vengono consumati distrattamente, solo perché sono sempre a portata di mano.

✦ I dolci natalizi, se in eccesso, si possono consumare a colazione in piccole porzioni (es. gr 40-50 di panettone in sostituzione delle abituali fette biscottate o dei biscotti secchi).

✦ Moderiamo, non solo durante le feste, l'assunzione di alcolici e superalcolici.

✦ Evitiamo di acquistare grandi quantità di cibo e dolci, tenendo conto che, spesso, i prodotti proposti in offerta sono in scadenza e vanno consumati entro tempi brevi, con il rischio di dover poi mangiare gli stessi cibi per diverse settimane.

✦ Approfittiamo del maggior tempo libero per aumentare l'attività fisica (passeggiamo di più, facciamo il “giro degli auguri” a piedi o usciamo senza macchina per fare piccoli acquisti).

Durante le feste mantenere il peso è già un risultato e, in ogni caso, la visita dietologica di controllo programmata non va rinviata !!!

Buon Natale a tavola ...

Alcuni cibi hanno un elevato contenuto calorico e pertanto, anche nel rispetto delle tradizioni, dovrebbero essere assunti saltuariamente ed in piccole quantità.

Ecco l'apporto calorico delle "trasgressioni" alimentari alle quali rischiamo di sottoporci durante le prossime festività ...

Una fetta di panettone del peso di gr 100 ha un apporto calorico di circa 370 Kcal ...



...equivalenti a quelle apportate da un panino con 4 fette di prosciutto crudo!

Una fetta di pandoro del peso di gr 100 ha un apporto calorico di circa 410 Kcal...



...equivalenti a quelle apportate da un piatto medio di spaghetti alla carbonara!

Un pezzo di torrone nocciolato del peso di gr 50 ha un apporto calorico di circa 250 Kcal...



...equivalenti a quelle apportate un trancio di pizza margherita da gr 100!

Un pugno di frutta secca (50 gr) apporta circa 300 Kcal...



...equivalenti a quelle apportate da una rosetta di pane con mozzarella e pomodoro!

Un bicchiere di spumante di 100 ml apporta circa 90 Kcal



equivalente alle calorie fornite da circa 200 gr di ananas fresco!

Due bicchierini di whisky apportano circa 170 Kcal ...



...equivalenti ad un toast con prosciutto cotto e sottiletta!

Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo
L'equipe dell'Ambulatorio di Dietetica – Igiene degli Alimenti e Nutrizione – ASP POTENZA