

PROPOSTE NUTRIZIONALI (kcal/giorno)

suggerite in relazione al LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA e allo STATO DI NUTRIZIONE



DONNE	ASSENTE/SCARSA	MODERATA	NORMALE/AUMENTATA
NORMOPESO	1500 kcal	1500-1700 kcal	1700-2100 kcal
SOVRAPPESO lieve	1300-1500 kcal	1500 kcal	1500-1700 kcal
SOVRAPPESO-OBESITÀ	1300 kcal	1300-1500 kcal	1500 kcal



UOMINI	ASSENTE/SCARSA	MODERATA	NORMALE/AUMENTATA
NORMOPESO	1700 kcal	1700-2100 kcal	2100 kcal
SOVRAPPESO lieve	1500-1700 kcal	1700 kcal	1700-2100 kcal
SOVRAPPESO-OBESITÀ	1300-1500 kcal	1500-1700 kcal	1700 kcal

Normopeso corporeo: BMI (kg peso corporeo/m² statura) tra 18,5 e 24,9

Sovrappeso corporeo: BMI (kg peso corporeo/m² statura) tra 25,0 e 29,9

Obesità: BMI (kg peso corporeo/m² statura) superiore a 30,0

Attività fisica assente/scarsa: meno di 30 minuti di attività fisica di intensità moderata, almeno 5 giorni alla settimana

Attività fisica moderata: almeno di 30 minuti di attività fisica di intensità moderata, 5 o più giorni alla settimana

Attività fisica normale: più di 30 minuti di attività fisica di intensità moderata, 5 o più giorni alla settimana



NELLA SCELTA DELLA PROPOSTA NUTRIZIONALE TIENI PRESENTE CHE:

- *Nel caso in cui le proposte suggerite risultassero 2 (es. donna/normopeso/attività moderata = 1500-1700 kcal), queste possono essere seguite entrambe, in alternativa o anche combinate tra loro, costruendo autonomamente la propria giornata alimentare in base ad esigenze e possibilità contingenti;*
- *Non conta solo il tuo livello di attività fisica o il tuo stato di nutrizione, ma anche come ti senti. Se hai avuto una giornata molto intensa e la sera ti senti spossato e affamato, a cena scegli pure il menù presente nella proposta con il numero maggiore di calorie;*
- *Ascolta il tuo corpo e non essere rigido: puoi decidere di seguire sempre una sola dieta o mixarle se senti che quella prevista per te è insufficiente a soddisfare i tuoi bisogni. Puoi scegliere lo spuntino della dieta da 1700 anche se stai seguendo quella da 1500 nel caso in cui, ad esempio, la tua merenda non ti sembra adeguata;*
- *La scelta sta a te: è importante regolarsi da soli per riuscire a seguire uno stile alimentare corretto, assecondando le proprie sensazioni.*

PER LA CORRETTA LETTURA DELLE PROPOSTE NUTRIZIONALI È IMPORTANTE SAPERE CHE:

- *Non è necessario seguire l'ordine dei menù giornalieri. Si può personalizzare ed adattare la proposta nutrizionale alle proprie necessità e ai propri gusti: è possibile eventualmente invertire i pasti della giornata con apporto energetico simile (spuntino/merenda oppure pranzo/cena), a meno che non siano indicati come pasti precedenti o successivi l'attività fisica svolta;*
- *È anche possibile ripetere lo stesso menù per più giorni, ad esempio ripetere più frequentemente la colazione preferita e non cambiarla ogni giorno oppure consumare il giorno successivo un pasto rimasto dal giorno prima. Questo però non deve far diventare la dieta monotona o poco varia;*
- *Gli alimenti appariranno nella maggior parte dei casi sotto forma di ricette. Non è però necessario cucinare sempre nello stesso modo e seguendo alla lettera le ricette proposte. Devono essere rispettate le quantità - riferite ad una singola porzione - degli ingredienti principali (pasta/riso, carne/pesce/uova, verdure) e dei condimenti, preferendo comunque sempre metodi di cottura semplici e senza aggiunta di grassi: vapore, bollitura, scottatura, umido, forno (carta forno), griglia, piastra, cartoccio;*
- *Il peso degli alimenti è considerato a crudo e al netto degli scarti (carne senza osso, pesce già spinato, verdura fresca già pulita, etc.). È possibile aumentare liberamente la quantità di verdura (sia cruda che cotta), purché si rispettino i condimenti indicati, preferendo sempre l'olio extra vergine di oliva a crudo. Si possono utilizzare in aggiunta succo di limone, aceto, aceto balsamico ed emulsioni di più di questi condimenti. Non aggiungere sale per insaporire i cibi: si utilizzino, in alternativa, spezie ed erbe aromatiche: prezzemolo, basilico, rosmarino, alloro, peperoncino, timo, maggiorana, salvia, cumino, coriandolo, aneto, zenzero, ecc.;*
- *Bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno. Tale quantità corrisponde a 8-10 bicchieri. È, pertanto, sufficiente bere un bicchiere d'acqua appena svegli e uno a colazione, un bicchiere a metà mattina, 2-3 bicchieri a pranzo, un bicchiere a metà pomeriggio e 2-3 bicchieri a cena. Se non si è abituati, aumentare gradualmente il quantitativo giornaliero fino ad arrivare a quello consigliato.*

