

Dieta equilibrata

# Dieta

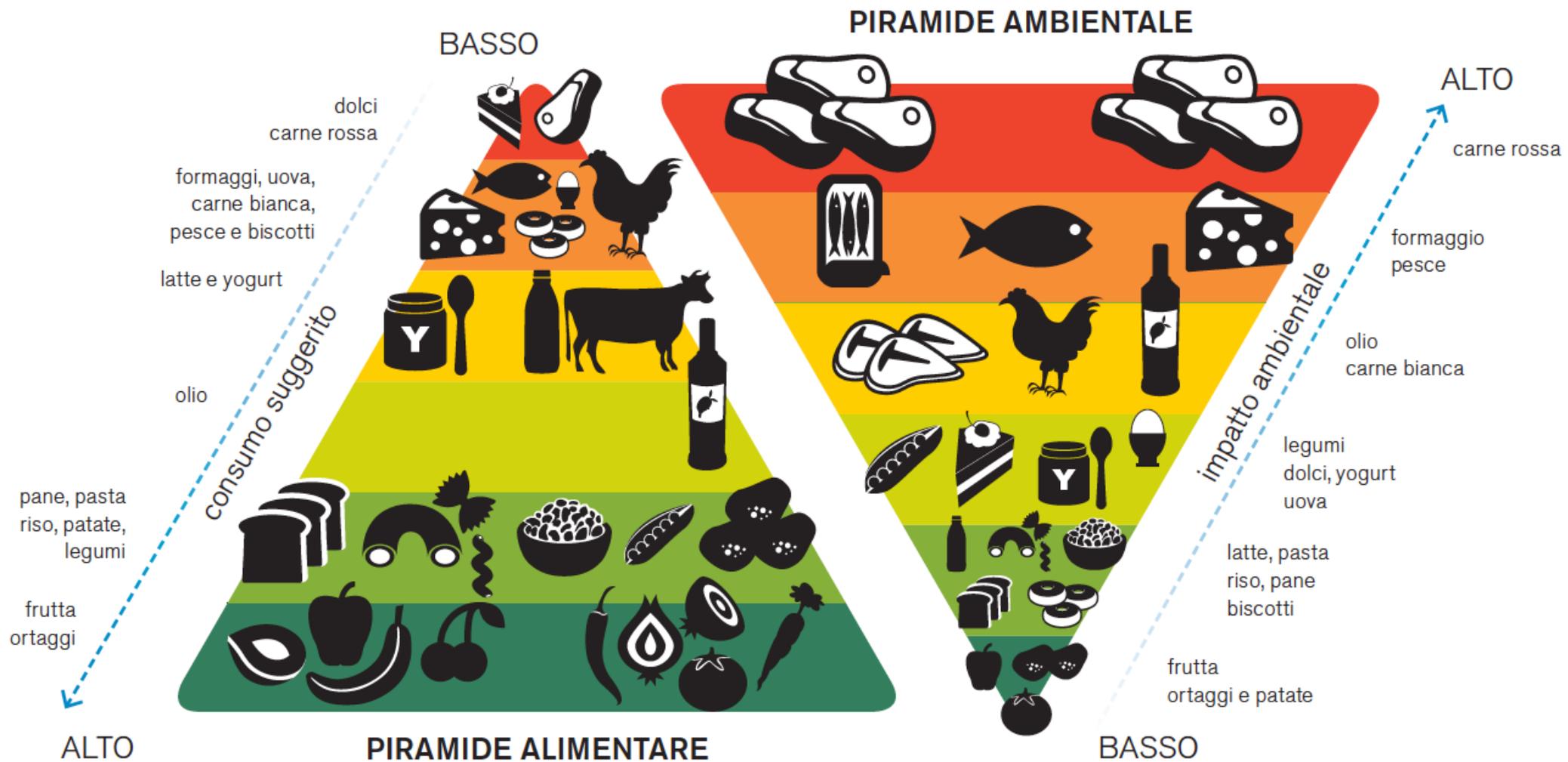
- Dal greco „δίαιτα“ abitudine
- Mangiare come atto culturale<sup>1</sup>
- I LARN<sup>2</sup> nella ristorazione collettiva e commerciale
- Le piramidi alimentari

<sup>1</sup> se volete approfondire il tema

<https://www.barillacfn.com/m/publications/pp-dimensione-culturale-cibo.pdf>

<sup>2</sup> Le **tabelle LARN** tratte dal sito della Società Italiana di Nutrizione Umana

# La doppia piramide



Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition.

Alla base si aggiungono attività fisica e consumo di acqua pulita  
Approfondimento sulla [carbon footprint](#)

# Caratteristiche di una dieta equilibrata

- Apporta i giusti nutrienti
- Si ispira ai principi della dieta mediterranea
- E' variata
- Tiene in considerazione caratteristiche merceologiche e delle cotture

# Il caso della ristorazione commerciale

- Deve rendere possibile la composizione di un menu equilibrato inserendo
  - Piatti a base di verdura e frutta fresca
  - Preparazioni realizzate con cereali integrali
  - Tipologie di cottura che preservino gli aspetti nutrizionali degli alimenti, come la cottura a vapore
  - Preparazioni a moderato apporto di sale e zuccheri semplici