

L'ALIMENTAZIONE E LE DIETE

Ciao oggi vorrei spiegarti l'alimentazione e le diete che ci sono qua in Italia.

Per prima cosa l'alimentazione consiste nell'assumere da parte di ogni un organismo, degli alimenti indispensabili al suo metabolismo e alle sue funzioni vitali quotidiane e prende in considerazione tutte le trasformazioni fisiche.

La parola dieta indica un programma di alimentazione corretta ed equilibrata che corrisponde ai bisogni di ciascun individuo.

Qui da noi la dieta mediterranea è costituita principalmente da cereali, frutta e verdura, olio d'oliva, moderate quantità di carne, pesce e latticini.

Ai mai notato che quando mangi male, con poco equilibrio e poca attenzione, si fanno sentire i vari problemi di salute? Quando invece l'alimentazione è corretta e bilanciata ecco che i malesserì si attenuano.

Alimentazione sana e corretta

A tutti fanno gola cibi grassi come: patatine in busta, tavolette di cioccolato ecc.. Ma è evidente che se ci si nutre per la maggior parte solo di questi cibi, la salute ne risentirà. Fra le conseguenze troviamo: diabete, per via degli zuccheri troppo alti. In realtà quando ci si rende davvero conto di ciò che si ingerisce e si impara ad amare il cibo e la cucina.

Al nostro corpo servono acqua e nutrienti.

I nutrienti vanno assimilati in modo bilanciato.

Ci sono proteine magre, derivanti da carni magre, ma anche dalla soia e dai legumi e proteine grasse derivanti dal tuorlo d'uovo.

DIETA MEDITERRANEA

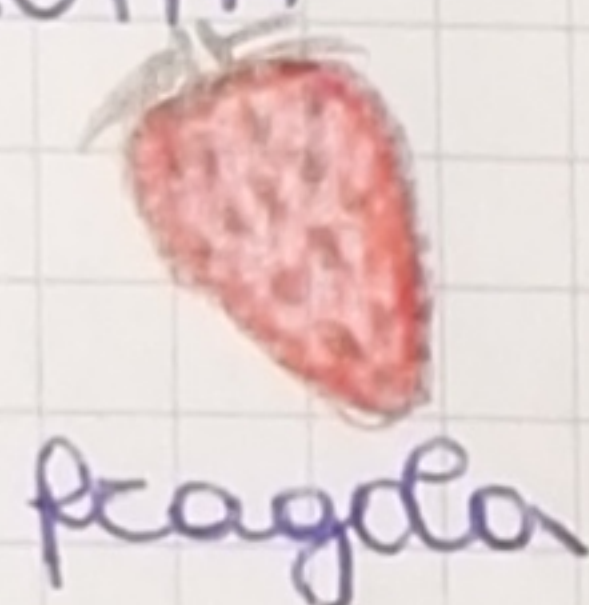


INGREDIENTI:

- pomodori
- pane
- olio
- origano

CIBI SANI

FRUTTA



fragola

VERDURA



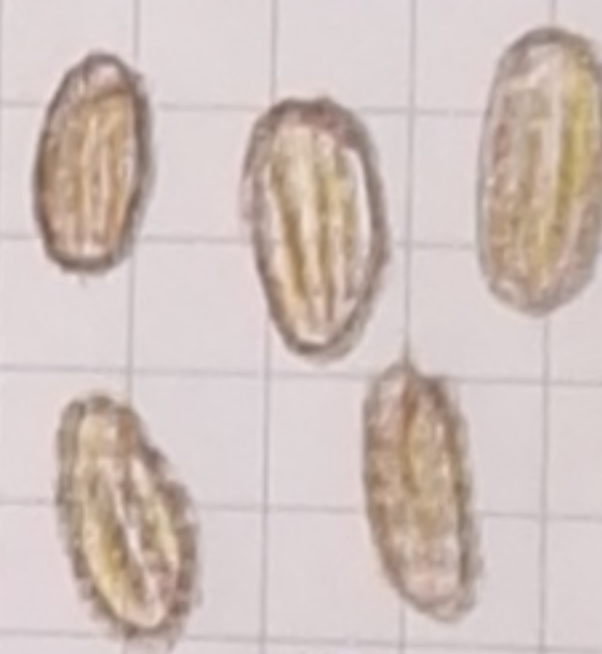
pomodoro

LEGUMI



fagioli

FRUTTA SECCA



noci

Di cibi sani ce ne sono tanti altri io ne ho elencati alcuni ma ci sono anche alcune tipi di carne che fanno bene, ma soprattutto questi quattro gruppi sono i migliori.

Grazie per aver letto la mia spiegazione, spero che tu abbia capito, che cosa significa mangiare sano.