

Il modello della dieta mediterranea propone la seguente percentuale tra i principali macronutrienti:

**Proteine = 15%, carboidrati = 60%, lipidi = 25%**

Vediamo ora, in concreto, come organizzare i vari pasti della giornata e cosa è più indicato assumere per un soggetto senza problemi di peso.

**I consumi indicati sono infatti calcolati facendo riferimento ad individui normopeso.**

### 3. Quante volte mangiare e come dividere i pasti



Sarebbe utile mangiare cinque volte al giorno (prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda, cena).

Si è visto infatti che concentrare i pasti in 2-3 "grossi appuntamenti con il cibo" è spesso la maniera migliore per assumere cibo in eccesso, tendendo ad assumere alimenti più grassi.

Ad ogni pasto, una parte dell'introito calorico viene consumata per assorbire gli alimenti stessi.

La suddivisione percentuale dell'apporto calorico all'interno della giornata **dovrebbe** (cerchiamo sempre di suggerire delle indicazioni di massima) rispettare le percentuali indicate nella tabella 2.

Tab. 2 - % delle kcal giornaliere nei diversi pasti

|           |    |
|-----------|----|
| Colazione | 15 |
| Spuntino  | 5  |
| Pranzo    | 40 |
| Merenda   | 5  |
| Cena      | 35 |

Altri ritengono di impiegare altre percentuali (colazione 20%, spuntino del mattino 10%, pranzo 30%, merenda 10%, cena 30%), ma questo presuppone una colazione ancora più ricca, difficile da far entrare tra le abitudini degli italiani. Inoltre le percentuali caloriche del pranzo non consentono un pasto completo (primo piatto, secondo piatto, verdure/ortaggi, frutta).

### 4. Quanto mangiare

Veniamo al problema principale, in altre parole quanto mangiare. Nelle tabelle 3 e 4 sono riportate le quantità indicative per alcune fasce d'età.

Tab. 3 - Razione indicativa quotidiana degli alimenti in età prepuberale

|                                 |                  | 1 anno  | 2 anni           | 3-5 anni         | 6-10 anni        | 11-12 anni       |
|---------------------------------|------------------|---------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Latte e yogurt                  | ml               | 400-500 | 300-400          | 500              | 500              | 550-600          |
| Biscotti/cereali                | g                | 15      | 15               | 30               | 30-50            | 50               |
| Marmellata/miele                | g                |         | 15-20            | 20-30            | 30               | 30               |
| Zucchero                        | g                | 15      | 15               | 15-20            | 20               | 20               |
| Pasta/riso/polenta              | g                | 40-60   | 60-80            | 80               | 80-100           | 100              |
| Parmigiano reggiano grattugiato | g                | 10      | 15               | 15               | 15               | 15               |
| Pane                            | g                |         | 30               | 30-50            | 50-100           | 100-150          |
| Patate                          | g                | 50-100  | 100              | 150              | 150              | 200              |
| Carne magra                     | g                | 30-40   | 40               | 50               | 80               | 110              |
| Pesce                           | g                | 40-50   | 60               | 80               | 110              | 130              |
| Formaggi                        | g                | 20      | 25               | 25-30            | 30-40            | 40-60            |
| Uovo                            | tuorlo (2/sett.) |         | intero (2/sett.) | intero (2/sett.) | intero (2/sett.) | intero (2/sett.) |
| Olio extravergine d'oliva       | g                | 10      | 15               | 20               | 25               | 25-30            |
| Burro                           | g                |         |                  | 5                | 5                | 10               |
| Verdure/ortaggi                 | g                | 100     | 150-200          | 200              | 250-300          | 300              |
| Frutta                          | g                | 150-200 | 200              | 250              | 300              | 250-300          |
| Succo o spremuta                | ml               |         | 50-100           | 50-100           | 50-100           | 50-100           |

**Ogni settimana sarebbe consigliabile assumere 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana il pasto di due portate va sostituito con un pasto unico a base di pasta (o riso) con legumi.**

La tabella 5 mostra un esempio pratico delle frequenze dei secondi piatti.