

Alimentazione e scelte di consumi (cena per il docente) – allegato 6

Cena

Cena di Andrea	
200 g di carne di maiale	
200 g patate duchesse	
0.5 L di tè freddo	

Cena di Bruno	
200 g di filetti di merluzzo	
200 g patate bollite	
30 g maionese light	
0.5 L di tè freddo	

Sulla base delle informazioni presenti nelle etichette alimentari e della guida alla loro lettura completate le tabelle riguardanti le cene di Andrea (tabella 1) e Bruno (tabella 2).

1) Riportate i totali nella tabella che segue e rispondete alle domande.

Tabella 3: contenuto complessivo CENA						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Totale Andrea	3666	46.8	39	33	44.2	2.85
Totale Bruno	1682	34.15	36.15	30.09	13.2	0.65

2) Confrontate l'apporto energetico totale della cena di Andrea e di quella di Bruno.

L'apporto energetico della cena di Andrea è più del doppio di quello della cena di Bruno.

3) Quale dei due pasti ha un maggiore contenuto di lipidi? A causa di quale/quali alimento/i?

La cena di Andrea ha un maggior contenuto di lipidi a causa soprattutto della carne di maiale. Anche le patate duchesse contribuiscono all'apporto di lipidi (16g), ma è anche vero che la maionese mangiata da Bruno con le patate bollite ne contiene comunque 10g.

4) Quale dei due pasti ha un maggiore contenuto di sale da cucina? A causa di quale/quali alimento/i?

La cena di Andrea ha un maggior contenuto di sale, dovuto principalmente alla patate duchesse preconfezionate, ma anche il condimento scelto per la carne contribuisce.

5) Nei regimi alimentari che hanno come obiettivo il dimagrimento si consiglia di preferire alla carne rossa il pesce (o la carne bianca).

In base ai valori nutrizionali (apporto energetico, quantità di proteine, di glucidi,...) giustificate questa sostituzione.

A parità di quantità, l'apporto energetico così come quello di lipidi del pesce è nettamente inferiore rispetto alla carne rossa (nello specifico a quella di maiale).

Si può inoltre introdurre un discorso di qualità in riferimento anche ai micronutrienti.

Cena di Andrea						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
200 g Carne di maiale	843*2 = 1686	37.8	< 1	-	28.2	0
10 g di sale marino alle erbe	-	-	-	-	-	0.85
200 g Patate duchesse	690*2 = 1380	9	3	33	16	2
0.5 L di tè freddo	120*5 = 600	0	35	-	0	-
TOTALE	3666	46.8	39	33	44.2	2.85

Cena di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
200 g Filetti di merluzzo	270*2 = 540	30	< 1	-	< 2	-
10 g di miscela di condimenti	-	-	-	-	-	0.11
200 g di patate bollite	70*2 = 140	4	-	30	< 1	-
30 g di maionese light	1340/100*30 = 402	0.15	0.15	0.9	10.2	0.54
0.5 L di tè freddo	120*5 = 600	0	35	-	0	-
TOTALE	1682	34.15	36.15	30.09	13.2	0.65