

Alimentazione e scelte di consumi (cena) – 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						
Totale Bruno						

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

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

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

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.

Cena di Andrea						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
200 g Carne di maiale						
10 g di sale marino alle erbe						
200 g Patate duchesse						
0.5 L di tè freddo						
TOTALE						

Cena di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
200 g Filetti di merluzzo						
10 g di miscela di condimenti						
200 g di patate bollite						
30 g di maionese light						
0.5 L di tè freddo						
TOTALE						