



Presidenza del Consiglio dei Ministri

mipaaf
ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

Dipartimento
per gli Affari Regionali,
lo Sviluppo economico e lo Sport



Regione Lombardia
Agricoltura

EXPO
MILANO 2015
NUTRIRI IL MONDO
ENERGIA PER LA VITA



CONI



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Realizzato da



La Piramide alimentare degli sportivi

Per una nutrizione sana e funzionale alle attività quotidiane e sportive di ragazzi e adulti

In collaborazione con



Ministero della Sanità
Dipartimento di Scienze
Epidemiologiche e Prevenzione

Dolci, snack salati, bibite zuccherate, alcol e vino

Con moderazione



Alimentazione BASE

Utilizzare con moderazione grassi, margarina, pane (1 cucchiaino = 10 g di grassi).
I salami rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti.
1 porzione corrisponde a 50g (circa 3 fette di salame tipo Milano).
Se ne consiglia un'assunzione fino a 3 porzioni settimanali.

Alimentazione SPORT

La bevanda alcolica è presente in sede sportiva prolungare i tempi di recupero e di idratazione.
Dopo uno sforzo fisico.

Burro, grassi animali, salumi

Con moderazione



1 porzione al giorno alternando fra carne bianca, carne rossa, pesce, uova, legumi.
Valore fra questi alimenti è di 100-120 g di carne (pollo/pesce (pesce prodotto fresco) 60-100 g di legumi (peso a secco) 2 uova.

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport.

Carni bianche, carni rosse, uova, pesce, legumi

1 porzione al giorno



2-3 cucchiaini al giorno (20-30 g) di olio vegetale.
1 porzione al giorno (20-30 g) di frutta secca a guscio (es. 3 noci o 4 di).

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport.

Olio di oliva, condimenti vegetali, frutta secca

tutti i giorni



Ademne 2 porzioni al giorno di latte e latticini.
1 porzione corrisponde a 100-120 g di formaggio semi-strozzapuro 60 g di formaggio a pasta molle.

Per ogni ora di attività sportiva, mezzo porzione in più di uno dei condimenti vegetali in un'opere di frutta secca.

Latte e latticini

almeno 2 porzioni al giorno



3 porzioni al giorno, preferendo i cereali integrali.
1 porzione corrisponde a 50-100 g di pasta (peso a secco) 45-70 g di cereali integrali, fave, fagioli di canna, mais e risotto ai cereali (peso a secco).

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport.

Cereali, pane, pasta, riso

3 porzioni al giorno



5 porzioni al giorno, di diversa colore. Di cui 2 di verdura e 3 di frutta.
1 porzione corrisponde a 10-12 bicchieri.
Una porzione al giorno può essere sostituita da 1 litro di succo di frutta o 1 litro di bevanda non zuccherata.

Per ogni ora di attività sportiva, una porzione (tipo di alimenti) carboidrati. Se ci si allena per più di 2 ore, si può aumentare il consumo sostenendo gli alimenti della piramide con integratori alimentari. Un'operazione di integrazione corrisponde a una bevanda di 600 g (a 50-70 g di glucosio) o 1 litro di bevanda per la rigenerazione.

Verdura e frutta

5 porzioni al giorno (2 di verdura e 3 di frutta)



Bere 1-2 litri al giorno, preferibilmente acqua.
Anche la tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè e il tè, contribuiscono all'assunzione di liquidi.

Chi fa sport può assumere anche più delle 3 porzioni di verdura e frutta, in alternativa, integrandole dalla piramide generale.

Acqua e bevande

1-2 litri al giorno



Per ogni ora di sport, assumere da 1 a 2 litri di liquido integrativo, preferibilmente non zuccherato o a basso contenuto di zuccheri.
Chi fa sport di lunga durata, il consumo di liquidi è di 1 litro al giorno.
Una porzione al giorno può essere sostituita da 1 litro di succo di frutta o 1 litro di bevanda non zuccherata.

Per ogni ora di sport, assumere da 1 a 2 litri di liquido integrativo, preferibilmente non zuccherato o a basso contenuto di zuccheri.
Chi fa sport di lunga durata, il consumo di liquidi è di 1 litro al giorno.
Una porzione al giorno può essere sostituita da 1 litro di succo di frutta o 1 litro di bevanda non zuccherata.

Nei giorni di allenamento o partita, occorre assumere più carboidrati (pane, pasta, ecc.) e più bevande (acqua, ecc.) per compensare il dispendio energetico e la perdita di liquidi collegati all'attività sportiva più o meno intensa, favorendo così una migliore performance e un ottimale recupero post-sforzo.
Per attività intense, può essere utile ripristinare gli equilibri delle funzioni biologiche con integratori specifici consigliati dal medico o dal nutrizionista e in sintonia con l'allenatore.

Le porzioni riportate per ogni gruppo di alimenti vanno adattate al peso corporeo, considerato fra 70 e 85 kg.
Ad esempio, per il pane e la pasta, una porzione corrisponde a 50-100 gr, quindi per un individuo che pesa circa 80 kg, la porzione è di 50 gr; per un individuo che pesa 85 kg, la porzione è di 100 gr; per un individuo di peso intermedio, 85 kg, la porzione è di 70 gr.

Tutti i consigli per la corretta alimentazione dello sportivo li trovi su:

Ind.it/nutrizioneesalute