



**Come elaborare
un menù settimanale
&
alcune strategie
per mangiare in modo sano**

Dott.ssa Abril Gonzalez Campos

Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo. Lignano 2017

Contenuto

1. **Obbiettivo**
2. **Fatica decisionale**
3. **Strumenti per ridurre la FD nella dieta di tutti giorni**
4. **Menù settimanale**
 - a. **Menù settimanale in 3 step**
5. **Strategie:Piatto unico**
 - a. **Congelare**
 - b. **Tagliare**
 - c. **Alcune strategie per affrontare la CENA**
 - d. **Alcune strategie per affrontare il PRANZO**
 - e. **Idee per la colazione**
6. **Lista della spesa efficace:**
 - a. **Elenco di ingredienti:**
 - b. **Quantità di zucchero aggiunto e opzioni fai da te**
7. **Conclusioni**
8. **Link a informazione**

Obiettivo

Offrire informazione che vi permettano avere degli spunti per strutturare un menù settimanale e mangiare in modo sano.

Fatica decisionale (FD)

Cominceremo per definire la fatica decisionale (FD) e come può facilmente influenzare le nostre scelte alimentari.

Ogni giorno prendiamo centinaia di decisioni: Da cosa indosseremo, percorsi per arrivare al lavoro, cosa mangeremo o non.

Ogni decisioni ha un costo biologico che consuma parte della nostra energia “mentale” questo meccanismo si chiama **Fatica Decisionale**

Dove il cervello si comporta come una batteria che va in riserva e ci fa prendere decisioni “sbagliate”.

Ad esempio,

-torni dal lavoro e non hai voglia di andare in palestra
-abbuffarsi con la prima schifezza trovata in frigo o nella dispensa
-mai capitato di arrivare a casa stanco e dover decidere cosa cucinare per cena? cos'è successo? preparate per l'ennesima volta quella ricetta (non proprio sanissima) ma comoda e veloce. Questo è uno esempio degli effetti della FD.

Il principale obiettivo è RIDURRE LA FD e avere l'energia e tempo ed disposizione per:

- andare a fare un camminata o in palestra
- passare più tempo con i figli o la famiglia in generale
- leggere un libro o quella rivista che leggete da anni... etc

Strumenti per ridurre la FD nella dieta

- 1.Con un menu settimanale in famiglia, che sarebbe la strategia principale parlando di dieta giornaliera.
- 2.Lista della spesa efficace
- 3.Piatto unico

Le ultime due strategie sembrano più semplici ma non meno efficaci perché accompagnano al menu settimanale o possono essere un punto di partenza per l'organizzazione settimanale.

1.Menu settimanale

Quanto tempo ci vuole?

Da 15 -20 minuti a settimana per pianificare- allenarsi. Questi minuti nell'arco una giornata lavorativa di 12 ore rappresentano il 2% del nostro tempo totale.

Ricordatevi che per acquistare una abitudine è richiesta (dal nostro cervello) una serie di ripetizioni che va da dalle 12 alle 28 volte. Quindi inutile cercare di provarci soltanto per un paio di volte perché “Non c’è cosa che non venga resa più semplice attraverso la costanza e la familiarità e l’allenamento. Attraverso l’allenamento noi possiamo cambiare; noi possiamo trasformare noi stessi.” -Dalai Lama-

Quali sono i vantaggi di organizzare un menù settimanale:

- si sta più sereni, senza lo stress dell’ultimo minuto con le mani in testa davanti al frigorifero o ai fornelli.
- aiuta a fare scelte alimentari consapevoli
- aiuta ad avere una dieta più varia e bilanciata
- non si spreca e si risparmia sulla spesa perché si sa con certezza cosa si mangerà nei diversi giorni della settimana, difficile trovarsi con i prodotti scaduti o ingredienti mancanti da comprare all’ultimo minuto.
- il menu permette di coordinarsi bene con il menù scolastico e la mensa al lavoro.
- se si sta cercando di perdere peso si “sgarra” meno perché abbiamo pianificato con tempo le porzioni.

Due aspetti importanti da considerare:

1. Se i genitori mangiano al lavoro e i figli pranzano in mensa consultare i menu per cercare di variare..
2. I fabbisogni di proteine sono “Fissi” negli adulti e bimbi fino ai 10 anni salute e normopeso, per cui:

I bambini:

- non hanno bisogno di pietanze proteiche sia a pranzo che a cena.
- il loro fabbisogno proteico viene soddisfatto con un secondo piatto al giorno.
- se in mensa i bambini mangiano il secondo piatto a cena è sufficiente un primo piatto o al più un piatto unico.

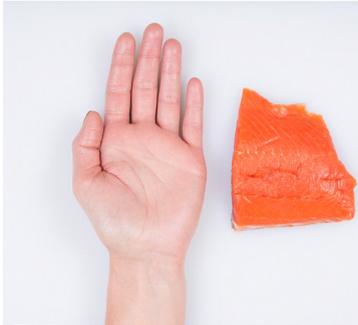
Gli adulti:

Uomini: Soltanto una fonte proteica, non rimpinzare l’uomo di casa di formaggi o salumi extra alla fine pasto, è sufficiente preparare una porzione e mezza.

Donne: Porzioni come stipolato per i bambini.

Come misurare le porzioni?

Una misura approssimativa ma utile per determinare la quantità di proteine che dobbiamo assumere in una pietanza è usare le nostre mani, ad esempio:

Tipo di proteina	Porzione suggerita	Esempio
Carne rossa	il palmo della mano	
Pesce grasso	il palmo della mano	
Pesce magro	Il palmo della mano (inclusa le dita)	
Formaggio stagionato	2 pollici (usare preferentemente come condimento e non come pietanza principale)	
Legumi	2 manciate o 2 mestoli piccoli	

Una volta che abbiamo stabilito che è sufficiente una pietanza proteica al giorno passeremo a la pianificazione del menu settimanale in 3 parti generali e 6 step dettagliati.

E' importante chiarire che questa procedura è una base su cui partire poi ognuno di noi perfezionerà la metodologia personale.

Prima parte: Scrivere una sezione con i pasti giornalieri

Step 1. Si comincia con elencare le colazioni.

Si consiglia di essere realistici dal punto di vista pratico se mangiate tè e biscotti scrivete quello perché è un elenco per voi stessi non per la vostra dietista.

Step 2. Fare un elenco per il pranzo, ad esempio se mangiate un primo una sezione va dedicata alle basi e un'altra ai condimenti.

Scegliete 4 primi piatti, per essere più precisi. Meglio se sono piatti semplici, veloci e conosciuti. Se abbiamo tempo a disposizione possiamo fare qualche esperimento culinario in settimana sennò vi consiglio caldamente di sperimentare con calma i weekend quando possiamo condividere questi momenti con la famiglia o gli amici.

Tenere come asso nella manica un secondo piatto o un'insalatona a seconda della stagione, vi servirà soprattutto nelle prime volte mentre vi allenate a diventare esperti del menù settimanale.

Step 3. Fare un elenco per cena

Scegliere ugualmente 4 pasti semplici e veloci, ad esempio frittata, torta salata. pollo alle erbe, mozzarella e verdure grigliate, polpette di verdura con legumi o carne che nel caso si possono inserire come secondo a pranzo,.

La verdura è sottintesa va inserita in tutti i pasti.

Per la cena si può considerare di preparare una porzione in più per chi torna a pranzo a casa.

Step 4. Fare un elenco degli spuntini

Frutta fresca e frutta secca a guscio sono un fast food per eccellenza, rientra lo yogurt e panini piccoli soprattutto per chi fa attività fisica prima di cena.

Seconda parte

Step 5. Distribuite i pasti nei giorni della settimana inserendo gli spuntini

Lunedì

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino
tè fette biscottate marmellata semi di chia	pasta al pesto siciliano Frutta	Mozzarella con verdure alla piastra e vellutata di carote	Mandorle Yogurt bianco

Anche se avete 3-4 piatti potete ripetere 2-3 volte le pietanze in settimana, ad esempio pasta con il pesto lunedì e venerdì e non vi accorgete.

Considerare gli spuntini permette di sgarrare meno se state cercando di perdere peso o iniziando con uno stile di vita più sano.

Sabato e domenica sono inclusi perché è probabile che siamo a casa o dobbiamo pianificare per un pasto al sacco. Funziona congelare e scongelare o provare a fare i cuochi.

Terza parte

Step 6. Fatte la lista della spesa

Controllare tutti i pasti che avete considerato e date un'occhiata a quello che avete già in dispensa.

Se dovete ripetere una pietanza assicurarsi di prendere il doppio degli ingredienti.

Si consiglia di non fare la spesa quando si ha fame per evitare acquisti non necessari.

2. Piatto unico: Una strategia per mangiare più sano

Una risorsa creata dagli esperti di nutrizione per guidare le nostre scelte alimentari verso una alimentazione equilibrata. Il piatto diviso in percentuali descrive il posto che dobbiamo dare ai principali nutrienti (come si può osservare nell'immagine):

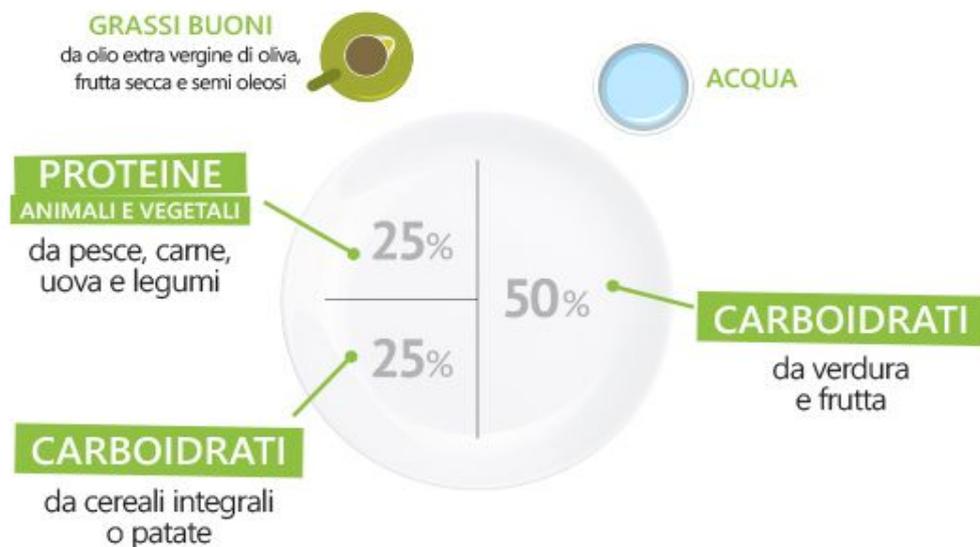


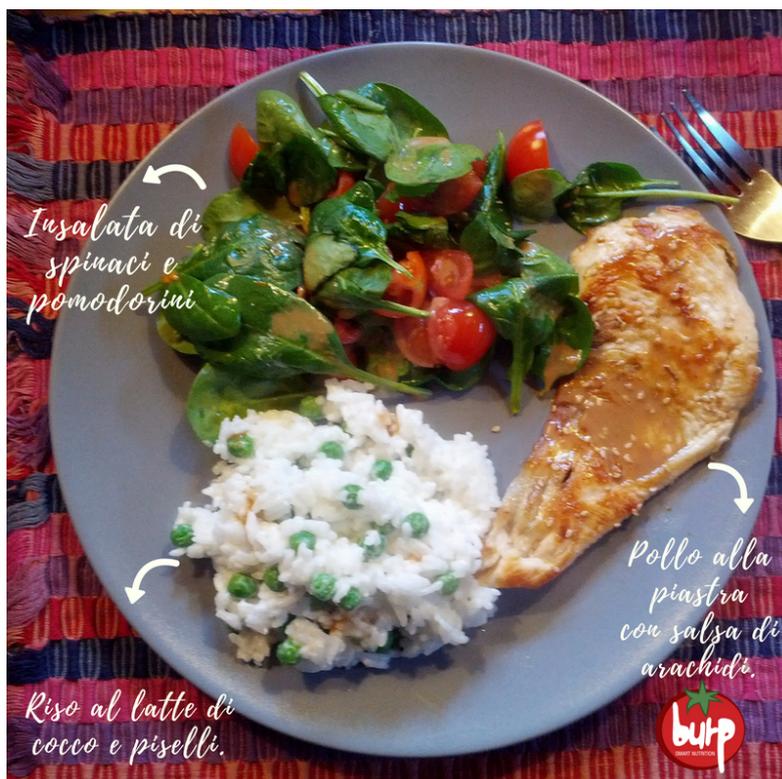
Photo credit: Casa di vita. Despar.

Esempio 1 di piatto unico: Zucchine marinate, tranci di tonno con vinaigrette, penne con mandorle e capperi.



Photo credit: Casa di vita. Despar.

Esempio 2 di piatto unico: Pollo alla piastra con salsa di arachidi e soia, riso al latte i cocco e piselli e insalata di spinaci e pomodorini.



a. Congelare/ tagliare/lavare/ pasto overnight permette di portarci avanti con la preparazione del pasto inoltre avere come riserva delle verdure surgelate . Cosa possiamo congelare nel freezer di casa:

-Frutta a cubetti per preparare frullati o sorbetti o frutta piccola per preparare torte.

-Minestrone

-Passata di verdura

-Porzioni di carne

-Polpettoni di carne o di verdure e legumi

-Spezie o cubetti di ghiaccio con spezie e olio d' oliva

-Sughi per condire di diversi tipi di pesto, pomodoro, pesto siciliano, pesto ai peperoni.

- Le verdure confezionate (surgelate) sono una risorse molto valida perchè sono dei prodotti che sono stati surgelati freschi e appena raccolti.

- Pane a fettine o in porzioni.



b. Tagliare verdure

Possiamo investire 15 a 20 minuti per tagliare verdura o frutta per almeno 3 giorni, questo ci permette di essere più veloci nella preparazione dei pasti e risparmiare tempo.



c. Alcune strategie per affrontare la CENA

A cena si può implementare un piccolo strumento chiamato il Ciclo (sequenza) delle proteine alla fine di fare il pieno di proteine ma soprattutto fare attenzione alla frequenza dei secondi piatti.

Il ciclo o sequenza delle proteine comprende la scelta di una delle seguenti opzioni di proteina diversa ogni giorno:

Giorno 1: Uova: 1-2 porzioni

Giorno 2: Pesce, molluschi, crostacei 150 g di qualsiasi tipo pesati al netto (al lordo 200g).

Giorno 3: Tonno al naturale 80 g ben sgocciolato

Giorno 4: Pollo/Tacchino: 120 g

Giorno 5: Carne rossa (carne bovina o suina magra o cavallo): 120 g sono inclusi affettati (prosciutto cotto o speck ben sgrassati o bresaola o fesa di tacchino): 70 g

Giorno 6: Pizza (con un solo tipo di formaggio, un solo tipo di affettato e verdure in quantità libera)

Giorno 7: Legumi + pane o pasta

Giorno 8: Cereali misti a pasta

Questa sequenza verrà modificata a seconda dell'organizzazione e delle preferenze di ognuno di noi. Si consiglia di inserire proteine di origine vegetale (legumi) due o tre volte a settimana e se non siamo abituati a consumarli possiamo cominciare con inserirle un giorno a settimana.

Inserire nel nostro menù settimanale proteine vegetali aiuta alla prevenzione di alcune malattie e ci prendiamo cura del nostro pianeta. L'Organizzazione mondiale della sanità ha inserito le carni rosse e lavorate nel gruppo delle sostanze più cancerogene. Un recente studio dell'Università di Oxford ha evidenziato che se tutto il mondo adottasse una dieta strettamente vegana si risparmierebbero 8,1 milioni di morti premature da qui al 2050, ma anche un cambiamento minore che limiti il consumo di carni rosse a circa 300 grammi alla settimana ne eviterebbe più di 5 milioni. Prendiamo esempio dagli inglesi che nelle sue linee guida alimentari consigliano l'assunzione di 70 grammi di carne rossa o processata al giorno per ridurre il rischio di cancro della prostata e il rischio cardiovascolare.

Per quanto riguarda tenete presente che l'elaborazione di 1 kg carne richiede 15,455 litri di acqua mentre si richiedono soltanto 255 litri per 1 kg di patate per ciò inserire ogni tanto un piatto di gnocchi ci permette di risparmiare acqua.

d. Alcune strategie per affrontare il PRANZO

Come a cena si può implementare il Ciclo dei cereali con la finalità di mangiare un primo salutare tutti i giorni e dare varietà alla nostra alimentazione.

Il ciclo o sequenza dei cereali comprende la scelta di un primo diverso tutti i giorni e 2 volte alla settimana inserire un secondo o un'insalata, ma se siete amanti della pasta allora vi concentrate sul fatto di preparare un sugo diverso ogni giorno, ad esempio:

Giorno 1: Riso parboiled o basmati o integrale con gamberi e zucchine

Giorno 2: Orzo o farro al pesto con dadolata di pomodorini secchi e mozzarella.

Giorno 3: Pasta integrale ai funghi e piselli con passata di pomodoro fatta in casa e pecorino.

Giorno 4: Radicchio spadellato + Mozzarella fresca e olive

Giorno 5: Pesce alla piastra o al forno + Zucca al forno e insalata di

Giorno 6: Risotto alle verdure e robiola

Giorno 7: Pasta integrale al pesto siciliano

e. Idee per la colazione

Chi ben comincia...è già a metà dell'opera

Uno degli obiettivi della colazione è assumere energia di lunga durata e fibra alimentare, gli studi hanno comprovato che le proteine e i carboidrati di lunga durata offrono sazietà e permettono il calo ponderale a lungo termine. Inoltre a colazione è bene che stiamo attenti alla qualità delle calorie anzi che le calorie in se. Per chiarire questo concetto mettiamo a confronto alcune delle colazioni classiche:

Confronto tra caffè + fette biscottate & caffè + yogurt e frutta secca

Caffè e fette biscottate

1 caffè liscio
(2 cucchiaini di zucchero)
3-4 fette biscottate
3 cucchiaini di marmellata

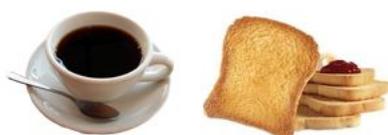
181 kcal

5 grammi di fibra ✓

antiossidanti ?

calcio ✗

fitocomposti ?



vs Yogurt con mandorle

1 caffè
(2 cucchiaini di zucchero)
Yogurt, frutta e mandorle

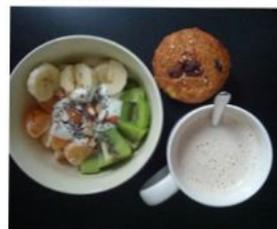
130 kcal

6 grammi di fibra ✓

antiossidanti ✓

calcio ✓

fitocomposti ✓



Confronto tra caffè + brioche & caffè + yogurt

Caffè e brioche

1 caffè liscio
(2 cucchiaini di zucchero)
1 brioche alla crema

490 kcal

0 grammi di fibra

antiossidanti ?

calcio ✗

fitocomposti ?



vs Yogurt e muesli

1 caffè
(2 cucchiaini di zucchero)
Yogurt con muesli fatto in casa

1 frutto

204 kcal

7 grammi di fibra ✓

antiossidanti ✓

calcio ✓

fitocomposti



Poi ognuno di noi programmerà la colazione a seconda dei gusti e delle possibili intolleranze o situazioni particolari ad esempio se si presenta intolleranza al lattosio ci sono delle bibite vegetali a base di mandorla per sostituire il latte o lo yogurt o se semplicemente si preferisce una colazione salata possiamo inserire un toast con pane integrale, prosciutto ben sgrassato e un letto di insalata.

3. Lista della spesa efficace:

Siamo abituati a acquistare prodotti inconsciamente, senza pensare accuratamente alle nostre scelte.

Alcuni suggerimenti per fare una spesa efficace e che tenga a bada la nostra salute sono:

- Acquistare prodotti locali, a km 0 - Mercati degli imprenditori agricoli
- Acquistare prodotti italiani
- Evitare i prodotti che fanno pubblicità sulla TV (ci sono eccezioni per cui è importante confrontare la pubblicità nelle etichette e nella lista di ingredienti)

a. Leggere l'elenco degli ingredienti:

La lista degli ingredienti deve essere breve, preferentemente meno di 5-6 ingredienti, ad esempio:

E' meglio scegliere pane fresco perchè è fatto con pochi ingredienti come farina, lievito e sale. Il pane confezionato (che troviamo al supermercato) può contenere più di 10 ingredienti.



Farina macinata a pietra, lievito e sale



Farina integrale di grano tenero, lievito, olio di semi di girasole, destrosio, sale, estratto di malto d'orzo e mais, farina di frumento maltato.

E' meglio scegliere lo yogurt bianco (latte e fermenti lattici) che lo yogurt alla frutta:

Yogurt bianco



Yogurt alla frutta

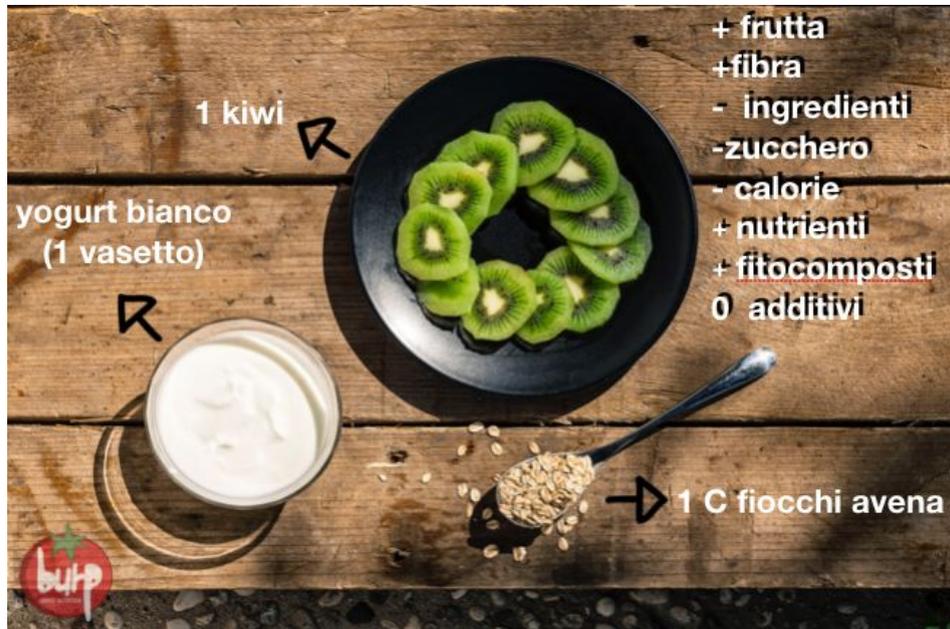


Latte fermentato con Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus e Bifidobacterium, preparazione di frutta e cereali 17%, pera 30%, zucchero, oligofruztosio, crusca 3,5%, fiocchi di avena 2%, germe di grano 0,5%, correttori di acidità: E330, E331; addensanti: E410, E415; aromi, aroma pera), zucchero 3,9%.

Lo yogurt alla frutta in tanti casi contiene additivi o addensanti che sono inoffensivi così come quelli che non lo sono, alcuni esempi di essi sono il E330: Acido citrico- correttore dell'acidità - INOFFENSIVO, E331: Citrato di sodio- correttore dell'acidità - migliora il sapore- INOFFENSIVO, E415: Goma Xantana- Addensante - No bambini e donne incinte, può favorire infiammazione intestinale, effetto lassativo.

In conclusione è più salutare preparare la versione "fai da te" dei prodotti confezionati perché in questa maniera possiamo scegliere con cura gli ingredienti.

Yogurt alla frutta "fai da te"



b. Quantità di zucchero aggiunto

La regola generale è scegliere i prodotti con meno di 5 grammi (1 cucchiaino) per porzione

Esempio:

-Uno Yogurt "cremoso" alla frutta può offrire 16 grammi di zucchero/ 100 grammi di prodotto cioè un vasetto di 125 g offre 20 grammi che sono equivalenti a 4 cucchiaini di zucchero (Il limite massimo di cucchiaini permesso in un adulto)

-30 grammi di cereali per la colazione (Extra) oltre ad avere 12 ingredienti offrono 9 grammi di zucchero (2 cucchiaini) e non finisce qua perchè la porzione suggerita nella confezione è di 45 grammi di cereali al mattino che offre 14 grammi che sono equivalenti a 4 cucchiaini di zucchero (un'altra volta il limite di cucchiaini permesso in un adulto).

CONCLUSIONI

1.Ricordate: Roma non e' stata costruita in un giorno... ci vuole programmazione e allenamento costante.

2. Non c'è bisogno di un **PRODOTTO O ALIMENTO IN SPECIFICO** per migliorare il metabolismo, al contrario, è necessaria una grande varietà di alimenti perché il tuo corpo funzioni al 100%.

Il mio consiglio: Acquistare alimenti dai produttori locali o cercare o preparare la versione artigianale e integrale dei tuoi alimenti preferiti.

I GUADAGNI SONO PIÙ' IMPORTANTI PER CHI VENDE I PRODOTTI CHE PER LE PERSONE CHE ACQUISTANO SOPRATTUTTO PERCHÉ' NON SI SVOLGE EDUCAZIONE ALIMENTARE ATTIVA.

3. Evita l'eccesso di zucchero: Lo **ZUCCHERO e SALE** (in particolare quello che si trova nascosto negli alimenti confezionati) e **BEVANDE ZUCCHERATE** rappresentano soltanto calorie in eccesso che non offrono nessun tipo di nutriente o beneficio.

4. Non è necessario "fare i mille sforzi" per cambiare alimentazione, se la vostra attuale alimentazione o "dieta" per perdere peso vi fa sentire frustrati, stressati, molto affamati o irritabili forse non è il modo giusto per raggiungere un peso forma. Uno stile di vita sano arriva in modo spontaneo, piacevole e si adatta anche alle vostre attività.

5. Mangiare tante **PROTEINE**: Non c'è bisogno di aumentare drasticamente la quantità di **PROTEINE** che mangiate, ogni persona ha un fabbisogno specifico. Per trovare esattamente la quantità di proteine da assumere in un giorno un dietista o nutrizionista può consigliarvi.

6. Evitare le **diete** dove dovete eliminare i **CARBOIDRATI** o il **GLUTINE** o le vostre pietanze preferite.

Ricordate: il problema non è il pane o la pasta; sono molto importanti le porzioni e le scelte sane e intelligenti che si fanno di questi alimenti.

RICORDATE CHE LA DIETA MIGLIORE NON È QUELLA CHE VI CONSIGLIA IL VOSTRO CUORE O INTERNET SENNO' (MA) QUELLA CHE VA (VIENE) SUGGERITA DI UNA MENTE RIPOSATA E ALLENATA.

Link di interesse

Piatto Unico e ricette <https://www.casadivita.despar.it/crea-il-tuo-piatto-unico/>

Aditivi <http://www.clitt.it/contents/scienze-files/percorsi-files/additivi%20alimentari.pdf>

Yogurt fai da te <http://www.burp-sn.com/it/?p=1264>

Ricetta muesli fatto in casa <http://www.burp-sn.com/it/?p=1406>