



Quiz alimentare della salute Per perdere peso si dice che...

L'alimentazione è importante ma districarsi tra falsi miti e verità scientifiche non è sempre facile. I quiz alimentari della salute sono un modo divertente per apprendere informazioni preziose per la nostra salute e riconoscere i luoghi comuni. Ecco un nuovo quiz "Vero o Falso?" per mettere alla prova le nostre conoscenze su un tema caro a molti: i chili di troppo. Buon divertimento!

Domande

1

Per dimagrire è preferibile abolire dalla dieta i carboidrati.

2

Iniziare il menù con un antipasto di verdure aiuta a placare la fame.

3

Rinunciare a un cucchiaino di zucchero al giorno fa perdere un chilo in un anno.

4

Sport e alimenti sono da sempre vincenti.

5

Eliminare il glutine consente una maggiore riduzione di peso.



Punto Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

1. Falso. Gli alimenti ricchi in carboidrati quali pasta, pane, riso o altri cereali e derivati, non dovrebbero mai essere eliminati in nessun piano dietetico. Sono infatti la fonte principale di energia per una persona adulta e sana. Sono sempre le porzioni, che fanno la differenza e attenzione anche ai condimenti.

2. Vero. Questi alimenti sono ricchi in fibre, sostanze preziose che svolgono funzioni importanti. Ad esempio contribuiscono a prevenire alcuni tumori, a ridurre i picchi glicemici e danno anche un senso di sazietà aiutando a placare la fame. Inoltre le verdure crude mantengono inalterate le loro proprietà che no intatte le loro proprietà che spesso vengono perse con la cottura.

3. Vero. Un cucchiaino di zucchero al giorno fa perdere un chilo in un anno. Per perdere un chilo di peso corporeo si deve infatti creare un deficit calorico di 7440 kcalorie. Per perdere un chilo di peso corporeo si deve infatti creare un deficit calorico di 7440 kcalorie. Per perdere un chilo di peso corporeo si deve infatti creare un deficit calorico di 7440 kcalorie.

4. Vero. È scientificamente dimostrato che lo sport, abbinato a una sana alimentazione, è un elemento essenziale non solo per perdere chili di troppo, ma anche per prevenire il rischio di malattie croniche.

5. Falso. Il glutine, complesso proteico, non consente una maggiore perdita di peso. Inoltre si deve tenere in considerazione che, purtroppo, i prodotti industriali in commercio privi di glutine sono spesso addizionati di grassi, additivi chimici e sono più poveri di nutrienti. Deve essere invece escluso dalla dieta solo da parte di chi è affetto da celiachia, ipersensibilità al glutine o da altre condizioni cliniche comprovate.

Risposte

CREMA DI PISELLI CON FIOCCHI D'AVENA

Una ricetta pratica e immediata, che richiede solo 5 minuti di tempo per la preparazione e 10 minuti per la cottura



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 grammi di piselli surgelati
- 2-3 bicchieri di acqua
- 30 grammi di fiocchi d'avena
- 1 cipolla
- 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- rosmarino fresco (q.b.)
- sale (q.b.)

PREPARAZIONE

Mondate i vegetali, lavateli e fate un trito di rosmarino, aglio e cipolla. In una pentola ponete un cucchiaino di olio extravergine di oliva, aggiungete gli aromi e fate insaporire. Unite i piselli surgelati, i fiocchi d'avena, il sale, l'acqua e cuocete a pentola coperta per circa 10 minuti. A cottura ultimata frullate e servite la crema di piselli condita con un filo d'olio extravergine di oliva.

Buona salute a tutti!



Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista

Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740
info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it