

OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Sono spesso chiamati “cibi ad elevata densità energetica”: a parità di peso forniscono più del doppio di energia (calorie) rispetto agli zuccheri. È importante ridurre la quantità di grassi, ma non bisogna eliminarli del tutto: non si deve dimenticare che i grassi sono nutrienti importanti e svolgono ruoli vitali nel nostro corpo.

Di questo gruppo fanno parte...

Burro, margarina, olio, strutto, salse come la maionese.

Distinguiamo diversi tipi di grassi: saturi, monoinsaturi, polinsaturi.

Dobbiamo favorire una dieta a basso contenuto di acidi grassi saturi e preferire l'olio extravergine d'oliva.

Quali nutrienti apportano?

I grassi contengono acidi grassi essenziali e sono fondamentali per l'assorbimento di vitamine liposolubili.

Quanto mangiarne?

2-3 porzioni (da 10 g ciascuna) quotidiane non devono mancare, distribuite nei diversi pasti, dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Le scelte migliori

Olio extravergine d'oliva per condire, due cucchiaini al giorno: rispetto agli oli di semi ha il medesimo apporto calorico (non esistono i grassi “leggeri”!) ma un equilibrato contenuto di grassi, tra saturi e insaturi. Inoltre, avendo un gusto più intenso, insaporisce i cibi anche se usato in piccole quantità ed è stabile al calore.

Coniugare piacere e salute? Si può!