

La dieta mediterranea

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ad alcuni modelli alimentari del mediterraneo diffusi negli anni '50 del XX secolo. I prodotti principali della dieta mediterranea sono: gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, ortaggi, pane, cereali, patate, fagioli, e altri legumi); dolci contenenti zuccheri o miele; olio d'oliva, che è considerato la principale fonte di grassi, latticini (formaggi e yogurt), pesce e pollame, uova, carne rossa e vino. Originariamente la dieta mediterranea era associata ad una attività fisica lavorativa. La piramide della dieta mediterranea comprende il consumo di circa 22-23 porzioni di alimenti al giorno, divise in 3 o 4 pasti. La frequenza con la quale consumare i prodotti è stabilita in questo modo:



- Cereali, frutta, vegetali, olio d'oliva, latte e derivati, vino, acqua, sale e spezie (ogni giorno)
- Pesce, pollame, legumi e frutta secca, patate, uova, dolci (almeno una volta a settimana)
 - Carne rossa (almeno una volta al mese)

Questa dieta prevedeva una grande variabilità di cibi e evitava carenze nutrizionali. L'aspetto principale della dieta mediterranea è la quantità giusta di ogni porzione.



I marchi dei prodotti alimentari

L'Unione Europea ha realizzato un sistema di marchi per promuovere e proteggere la denominazione dei prodotti agricoli e alimentari di qualità. I 3 marchi più importanti sono:

- **DOP** (Denominazione di origine protetta), serve a riconoscere un prodotto, le cui fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione avvengono in una particolare area geografica.
- **IGP** (Indicazione geografica protetta), è un riconoscimento assegnato a un prodotto nel caso in cui i processi produttivi sono legati ad un'area geografica ben precisa.
- **STG** (Specialità tradizionale garantita), consiste nel riconoscere un carattere specifico di un prodotto agro-alimentare che permette di distinguersi da altri simili.



L'etichettatura dei prodotti alimentari

Cosa è l'etichetta?

“E' qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.” (Art.1 Reg. 1169/2011)

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e capire le etichette degli alimenti è importante perché ci permette di fare scelte più sane e consapevoli. L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce le indicazioni per capire come gli alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

Indicazioni obbligatorie

- **Denominazione dell'alimento:** accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito.
- **Durabilità del prodotto:** sulla confezione del prodotto distinguiamo due indicazioni: **data di scadenza** e **termine minimo di conservazione**.
 - **Elenco degli ingredienti:** è l'elenco di tutte le sostanze utilizzate nella produzione in ordine crescente di peso; tra questi vengono indicati anche gli allergeni, evidenziati con caratteri diversi rispetto agli altri ingredienti.
- **Condizioni di conservazione ed uso:** vengono indicate per permettere una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

- **Paese d'origine e luogo di provenienza:** è ormai diventata obbligatoria per molti alimenti, e indica l'origine e la provenienza dei prodotti alimentari.
- **Dichiarazione nutrizionale:** contiene le informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento; sono presenti indicazioni su:
 - Valore energetico
 - Grassi
 - Acidi grassi saturi
 - Carboidrati
 - Zuccheri
 - Proteine
 - Sale.

ETICHETTA A TUTELA DEL CONSUMATORE

<p>Nome del prodotto es. "Panettone" </p> <hr/> <p>Prodotto dolciario da forno a lievitazione naturale </p> <p>Ingredienti: farina, uova, ecc... </p> <hr/> <p>Prodotto da: XXX Spa, sede e stabilimento </p> <hr/> <p>Conservare in luogo fresco (indicazioni per la conservazione) </p> <hr/> <p>Data di scadenza </p> <hr/> <p>legenda: ind. obbligatoria </p>	<p>TAB. INFO NUTRIZIONALI</p> <p>Valori medi per 100 gr.</p> <table border="1"> <tr> <td>Valore energetico</td> <td>400 Kcal</td> </tr> <tr> <td>Proteine</td> <td>7,0 g</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati</td> <td>53 g</td> </tr> <tr> <td>Grassi</td> <td>16 g</td> </tr> </table> <p>1000 g e </p> <p> </p> <p>ind. facoltativa </p>	Valore energetico	400 Kcal	Proteine	7,0 g	Carboidrati	53 g	Grassi	16 g
Valore energetico	400 Kcal								
Proteine	7,0 g								
Carboidrati	53 g								
Grassi	16 g								