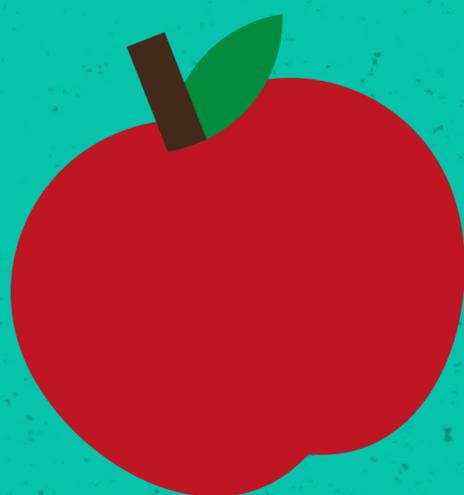
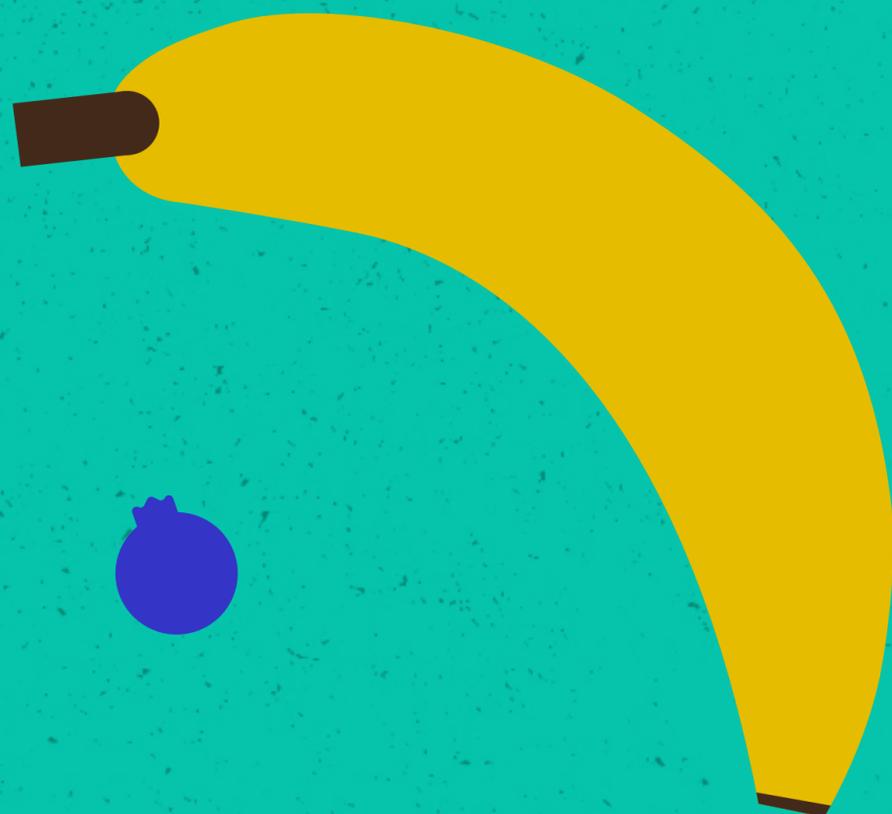


**Parliamo  
di...  
FRUTTA**



**LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Perché se mangio solo una mela allo spuntino poi ho sempre fame?**

**Perché la frutta contiene solo zuccheri e acqua, quindi non dà sazietà. In questi casi è consigliato abbinarla ad una fonte di proteine o grassi, esempio allo spuntino insieme allo yogurt, con un po' di frutta a guscio oppure con del parmigiano.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Ma posso mangiare  
tutti i tipi di frutta?**

**Se non ci sono patologie posso mangiare  
tutta la frutta che voglio!  
Sempre rientrando nelle porzioni  
consigliate...occhio!**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Vabbè ma la frutta “è frutta”, perché non posso mangiarne quanta ne voglio?

Perché la frutta, anche se un prodotto naturale (cioè presente in natura e non ottenuto in laboratorio), comunque **contiene zuccheri** e se introdotta in **eccesso aumenta la quota calorica giornaliera** che, in un contesto di **dieta dimagrante può incidere sulla perdita di peso.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Ma anche la banana?

Ragazzi, la banana è un frutto come tutti gli altri! una banana media di 100 gr contiene circa 85-100 kcal...il cornetto integrale che prendete la mattina al bar ne contiene circa 180...meh!

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**La marmellata o confettura è una valida alternativa alla frutta?**

**No, è sempre preferibile scegliere il frutto intero dove possibile, in quanto più saziante perché ricco di fibre.**

**Ma ciò non significa che la marmellata o confettura non possiamo mangiarla, anzi! Provatela sul pane tostato a colazione o come merenda, oppure nello yogurt bianco per dare più sapore, o anche sulla ricotta a merenda, sembrerà di mangiare un dolce senza sensi di colpa!**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Io che sono diabetico posso mangiare lo stesso 2-3 frutti al giorno?**

**Si, i consigli valgono anche per le persone con diabete. Attenzione però al tipo di frutta, in questo caso qualcosina da evitare c'è. Attenzione a fichi, uva, cachi, banane...e si, in questo caso la banana è da limitare. In realtà la quantità di zuccheri dipende dal grado di maturazione, più la frutta è matura più sarà zuccherina. Quindi in caso di diabete è preferibile consumare frutta non troppo matura, ma sempre di stagione.**