

Mai più confusione tra alimentazione e nutrizione

C'è un confine sottile tra i termini **alimentazione** e **nutrizione**. Spesso però non è noto. Vediamo subito il significato specifico dei termini.

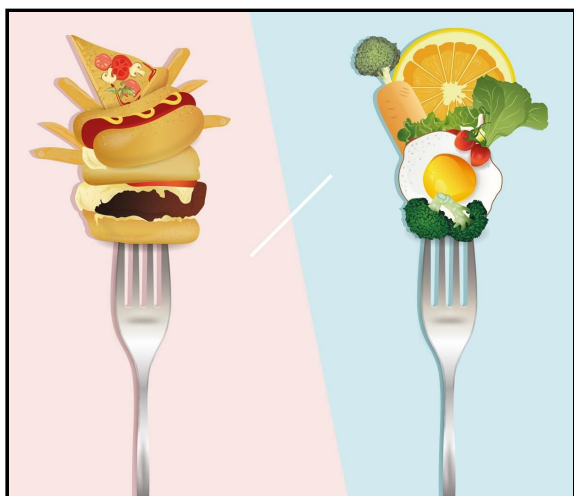
Alimentazione

L'alimentazione è semplicemente il fornire di **cibo** l'organismo, che attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per *rigenerarsi* e stare in salute. Alimentarsi significa introdurre cibo nel corpo.

Nutrizione

La nutrizione è la scienza che studia il corretto apporto di principi alimentari attraverso il cibo e l'alimentazione.

Ogni alimento si compone di un certo numero di sostanze semplici, appartenenti a uno dei tre gruppi principali (**glucidi, lipidi e protidi**), che in modo diverso contribuiscono alla *costruzione* del nostro organismo e al mantenimento della sua salute. Nutrirsi significa dare al nostro corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno per stare bene.



Qualche consiglio per un'alimentazione "nutriente"

Vi suggeriamo qualche alimento utile al benessere fisiologico del corpo umano:

- Alimenti **biologici**
- **Proteine** di ottima qualità (soia, lupini, pesce azzurro, carne bianca, formaggi freschi di capra)
- **Grassi** "buoni": olio extravergine di oliva spremuto a freddo, semi di lino
- **Frutta e verdure** di stagione, fresche
- **Cereali integrali** non raffinati: le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri, e mantengono pulito l'intestino

Valore energetico di alcuni biscotti

Codice	Alimenti		Energia	
			Kcal	KJ
9690	Biscotti	alla soia	366	1533
5490		frollini	429	1753
7860		integrali	425	1730