



## 中国居民平衡膳食宝塔 (2022) Chinese Food Guide Pagoda (2022)

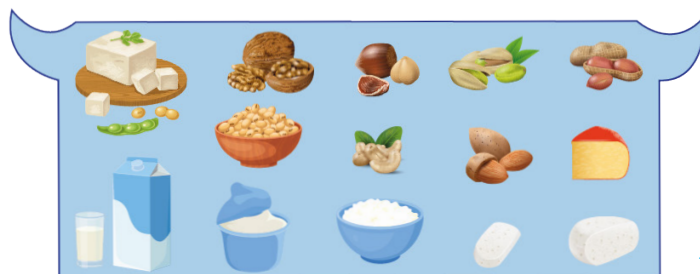
La Pagoda è divisa in 5 livelli, ognuno dei quali ha una dimensione diversa, che riflette i 5 gruppi alimentari principali e la quantità di cibo che contengono. I 5 gruppi alimentari principali includono cereali e patate, verdura e frutta, bestiame e pollame, pesce, uova e latte, soia e noci, olio e sale usati per cucinare. Le quantità di cibo sono pensate per diversi livelli di fabbisogno energetico. Le note accanto alla pagoda illustrano l'intervallo di assunzione giornaliera raccomandato per gli adulti quando il livello di fabbisogno energetico è compreso tra 1600 e 2400 kcal.



Sale &lt; 5 g

L'olio 25-30 g

Dolci occasionalmente



Latte e prodotti lattiero-caseari 300g

Soia, frutta a guscio 25-30g



Alimenti animali 120-200g

Pesce almeno 2 volte a settimana

Uova 2-4 la settimana



Verdure 300 - 500 g

Frutta 200 - 350 g



Cereali 200-300 g

Cereali integrali e  
fagioli misti 50-150g

Patate e tuberi 50-100g

Acqua 1500-2000 ml

### **Livello 1: Cereali, patate e tuberi**

I cereali, i tuberi e soia sono la principale fonte di energia alimentare (i carboidrati forniscono il 50-65% dell'energia totale) e sono anche una buona fonte di molti micronutrienti e fibre alimentari. Le Linee guida dietetiche raccomandano che la dieta delle persone sane a partire dai 2 anni di età sia varia e ben miscelata. Si raccomanda che ogni persona consumi 200-300 g di cereali al giorno, di cui 50-150 g di cereali integrali e legumi, e 50-100 g di tuberi o patate.



Cereali, patate, tuberi e legumi misti sono le principali fonti di carboidrati. I cereali comprendono grano, riso, mais e sorgo e i loro prodotti come, riso al vapore, focacce, frittelle, pane al vapore, cracker e cereali. I cereali integrali conservano tutti i componenti dei cereali naturali. I fagioli misti comprendono legumi secchi diversi dalla soia, come i fagioli rossi, i fagioli mung e i fagioli renali. Il miglio, il mais, i fagioli mung, i fagioli rossi, il grano saraceno, ecc. sono alimenti comuni nella dieta tradizionale cinese, quindi i fagioli misti sono raggruppati con i cereali integrali. Le persone di età superiore ai 2 anni dovrebbero assicurarsi che l'assunzione di cereali integrali sia adeguata per ottenere più nutrienti e fibre alimentari. Le patate (comprese le patate dolci) possono sostituire i cereali in alcuni casi.

**(Vedi immagini al livello 1 della Pagoda Alimentare)**

### **Livello 2: verdura e frutta**

Le verdure e la frutta sono due gruppi di alimenti che le Linee guida dietetiche incoraggiano a consumare di più. L'apporto giornaliero di verdure raccomandato per gli adulti è di almeno 300-500 grammi, di cui la metà dovrebbe essere costituita da verdure di colore scuro e 200-350 grammi da frutta.

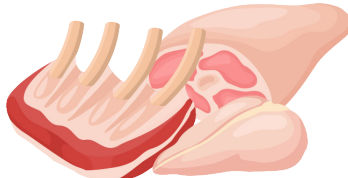
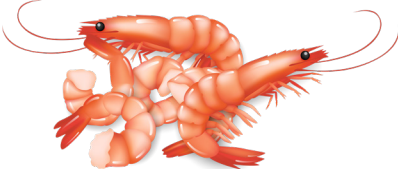


Le verdure comprendono fusti giovani, foglie, cavolfiori, ortaggi a radice, fagioli freschi, pomodori, frutta e verdura, cipolle e aglio, funghi e alghe e verdure acquatiche. Le verdure scure sono quelle di colore verde scuro, giallo scuro, viola, rosso e di altri colori. Ogni tipo di verdura fornisce nutrienti leggermente diversi, e le verdure scure sono generalmente ricche di vitamine, sostanze fitochimiche e fibre alimentari. Esistono molti tipi di frutta, tra cui le drupe (come mele e pere), i frutti di bosco, gli agrumi, i meloni e i frutti tropicali. La frutta fresca è sempre da preferire, in quanto la frutta disidratata/essicata e persino i succhi di frutta non zuccherati sono comunque ricchi di zuccheri semplici e poveri di fibre e micronutrienti.

**(Vedi immagini al livello 2 della Pagoda Alimentare)**

### **Livello 3: alimenti di origine animale come pesce, pollame, carne e uova.**

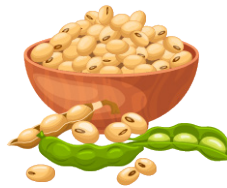
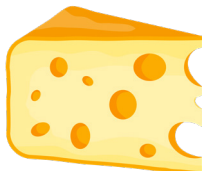
Le linee guida dietetiche raccomandano un consumo moderato di alimenti di origine animale, come pesce, pollame, carne e uova, e l'assunzione giornaliera dovrebbe essere limitata a 120-200 grammi.



Gli alimenti freschi di origine animale sono una buona fonte di proteine, grassi e vitamine liposolubili di alta qualità; si raccomanda che l'assunzione giornaliera di carne animale e di pollame sia compresa tra 120 e 200 grammi, con una minore quantità di prodotti a base di carne lavorata. Attualmente, l'assunzione di carne da parte degli abitanti della Cina Han è dominata dalla carne di maiale, ricca di grassi, e si dovrebbe scegliere il più possibile carne magra o pollame. I prodotti acquatici comuni includono pesce, gamberi, granchi e crostacei, ricchi di proteine di alta qualità, lipidi, vitamine e minerali, con una dose giornaliera raccomandata di 120-200 grammi. Le uova comprendono uova di gallina, uova d'anatra, uova d'oca, uova di quaglia, uova di piccione e i loro prodotti trasformati. Le uova hanno un alto valore nutrizionale e si raccomanda di consumarne al massimo 2-4 la settimana; inoltre, quando si mangiano le uova non si dovrebbe scartare il tuorlo, che è ricco di sostanze nutritive come la colina, la lecitina, il colesterolo, la vitamina A, la luteina, lo zinco e le vitamine del gruppo B. **(Vedi immagini al livello 3 della Pagoda Alimentare)**

#### Livello 4: latticini, soia e frutta a guscio

I latticini, la soia e la frutta a guscio sono buone fonti di proteine e calcio ad alta densità di nutrienti. Il consumo raccomandato di latte e prodotti lattiero caseari è di 300 g al giorno



I semi di soia comprendono i fagioli di soia, i fagioli neri, i fagiolini e i loro prodotti comuni come il tofu, il latte di soia, il tofu essiccato e le lasagne di soia. La frutta a guscio comprende arachidi, semi di girasole, noci, mandorle, nocciole, ecc. Il valore nutrizionale di alcuni frutti a guscio è simile a quello dei semi di soia, ricchi di acidi grassi essenziali e aminoacidi essenziali. L'assunzione raccomandata di soia e noci è di 25-30 grammi in totale. **(Vedi immagini al livello 4 della Pagoda Alimentare)**

#### Strato 5: olio da cucina e sale

L'olio e il sale sono essenziali come condimenti per la cucina, ma si raccomanda di usarli con parsimonia. Si raccomanda che un adulto medio non consumi più di 25-30 g di olio e non più di 5 g di sale al giorno e, secondo le raccomandazioni dei DRI (Dietary Reference Intakes), i grassi alimentari dovrebbero rappresentare il 35% dell'energia totale della dieta nelle persone di età compresa tra 1-3 anni e il 20%-30% nelle persone di età pari o superiore a 4 anni. Il consumo dei dolci è occasionale.



Anche altri alimenti contengono grassi e gli oli da cucina devono essere limitati pur rispettando le quantità raccomandate di altri alimenti nello schema dietetico equilibrato. Gli oli da cucina comprendono una varietà di oli animali e vegetali, oli vegetali come l'olio di arachidi, l'olio di soia, l'olio di colza, l'olio di girasole, ecc. e oli animali come il lardo, il sego e il burro. Anche l'olio da cucina dovrebbe essere diversificato e i tipi dovrebbero essere cambiati frequentemente per soddisfare il fabbisogno dell'organismo di vari acidi grassi. La quantità di sale utilizzata dai residenti cinesi è generalmente elevata e il sale è strettamente correlato all'ipertensione; limitare l'assunzione di sale è un obiettivo da perseguire a lungo termine. Oltre a consumare meno sale, è necessario controllare l'assunzione di sale invisibile degli alimenti ad alto contenuto di sale. L'alcol e gli zuccheri aggiunti non sono alimenti essenziali per la composizione della dieta e dovrebbero essere evitati, sia per uso culinario, che da soli.

**(Vedi immagini al livello 5 della Pagoda Alimentare)**

#### Esercizio fisico e acqua:

L'acqua è una parte essenziale della dieta ed è necessaria per tutte le attività della vita. L'assunzione di acqua è influenzata principalmente dall'età, dall'attività fisica, dalla temperatura ambientale e da altri fattori. Si raccomanda agli adulti fisicamente inattivi di bere 7-8 bicchieri d'acqua (1.500-2.000 ml) al giorno. La quantità di acqua consumata dovrebbe essere aumentata in modo appropriato quando la temperatura è elevata o l'attività fisica è elevata. Si raccomanda di consumare 2700-3000 ml di acqua al giorno, compresa l'acqua libera e l'acqua contenuta nelle bevande e negli alimenti quali zuppa, porridge, latte ecc.).

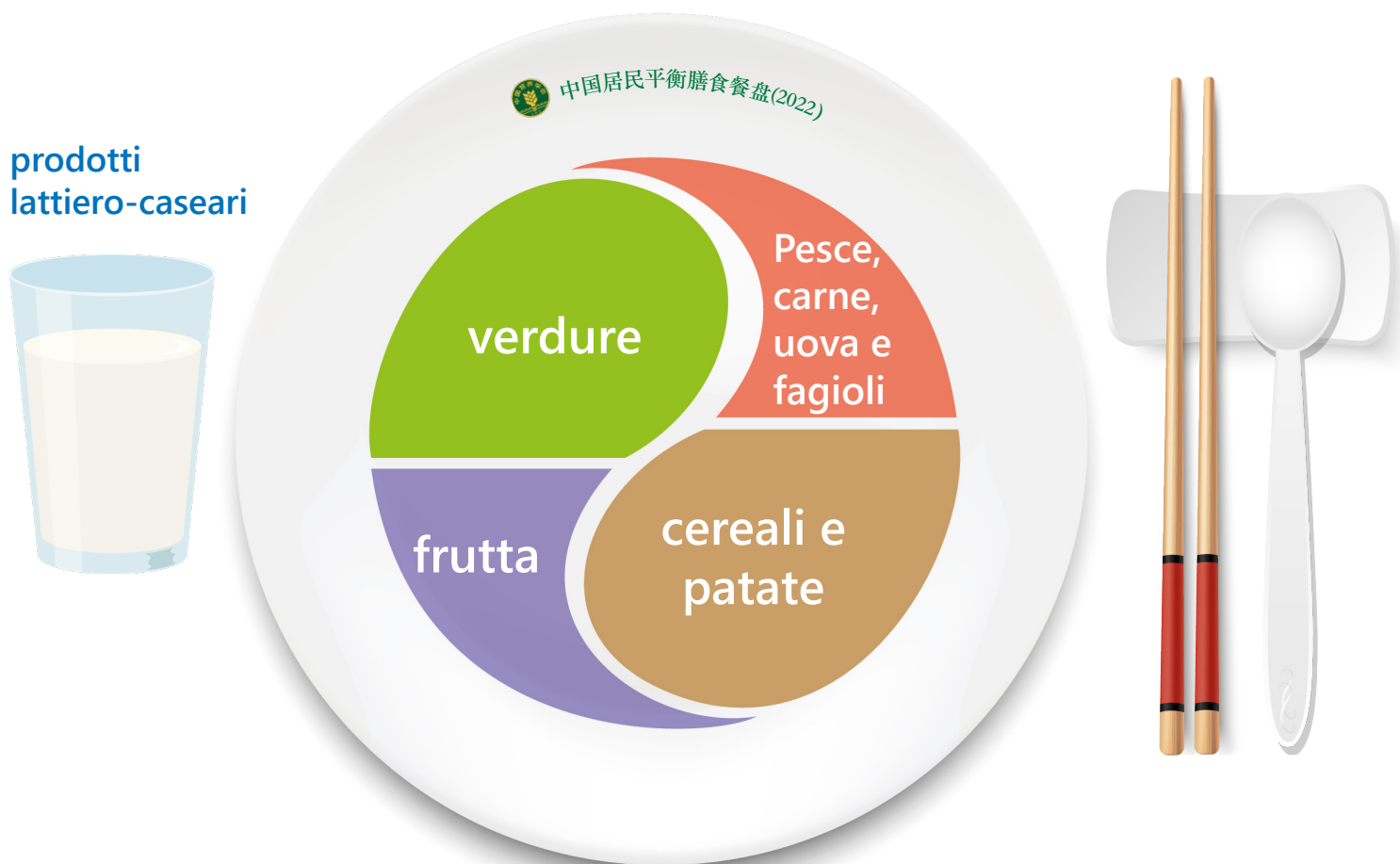


Le persone dovrebbero essere fisicamente attive su base giornaliera. Si raccomanda di svolgere attività fisica di intensità moderata almeno cinque giorni alla settimana per un totale cumulativo di almeno 150 minuti. Si raccomanda anche l'equivalente di 6.000 passi al giorno. L'attività fisica di basso livello rappresenta di solito 1/3 del dispendio energetico totale, mentre l'attività fisica di alto livello può rappresentare fino a 1/2. Per migliorare e mantenere l'equilibrio energetico, è necessario esplorare e monitorare le variazioni di peso e trovare un equilibrio tra l'assunzione di cibo e l'esercizio fisico.



## Linee guida dietetiche cinesi (2022)

Le Linee guida dietetiche cinesi (edizione 2022) indicano i componenti alimentari e le proporzioni della dieta secondo il principio di una dieta equilibrata. Il piatto è suddiviso in quattro sezioni: cereali e tuberi, alimenti di origine animale, soia ricca di proteine e prodotti correlati, verdura e frutta. Il piatto è adatto ai bambini dai due anni in su. I vegetariani possono sostituire la carne con i legumi per ottenere una quantità sufficiente di proteine. Rispetto alla "Pagoda", il "Piatto" è più semplice. Utilizza i simboli di base della cultura tradizionale cinese per rappresentare l'equilibrio tra yin e yang e l'evoluzione di tutte le cose. Da un lato, è più facile da ricordare e da capire. D'altra parte, indica anche il principio naturale di una crescita e di uno sviluppo sani.



Tutte le informazioni sulla Pagoda dietetica cinese 2022 e sulle Linee guida dietetiche cinesi (edizione 2022) sono state fornite da: Società cinese di nutrizione - Centro cinese per il controllo e la prevenzione delle malattie.

**Scoprite maggiori dettagli sullo stile di vita:**



中国营养学会

(CHINESE NUTRITION SOCIETY)

<http://en.cnsoc.org/>



CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

(CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION)

<https://www.chinacdc.cn/>