



**Monica Marino**

**COUNTING DEI CARBOIDRATI:  
Guida alla stima delle porzioni**

**19/06/2020**

**DIRETTA LIVE FACEBOOK, h.  
18**



**Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP**

Con il supporto di

**ValueRelations®**

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Porzione Standard: definizione

---



La porzione standard è la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta e identificabile.

La porzione standard deve essere coerente con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli e può essere espressa in unità di misura pratiche, che fanno riferimento a unità naturali o commerciali, oppure ad unità di misura casalinghe di uso comune.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Perché conoscere le porzioni standard?

Conoscere la porzione standard di un alimento è molto utile al fine di calcolare i grammi di Carboidrati poiché la stessa quantità della porzione la possiamo ritrovare:

- Nelle etichette alimentari
- Nelle confezioni dei prodotti alimentari
- Nei piano dietetici personalizzati

### Bibliografia delle tabelle citate in seguito:

SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS, 2014.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Latticini: Le porzioni

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard (g)	Unità di misura casalinga
<b>LATTE E DERIVATI</b>	Latte parzialmente scremato	125	Un bicchiere piccolo/ mezza tazza media
	Yogurt da latte parzialmente scremato	125	1 vasetto
	Formaggi Freschi	100	1 Ricotta piccola 1 Mozzarella piccola



# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Legumi: Le porzioni

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard (g)	Unità di misura casalinga
LEGUMI	Legumi cotti sgocciolati*	240*	Mezzo piatto, una scatola piccola
	Legumi secchi	40**	3 cucchiari

\*: La porzione registrata si riferisce alla parte edibile del prodotto, che a secco peserebbe 80g, Porzione Grande.

\*\* : Il peso dei legumi secchi triplica dopo la cottura quindi quando ci riferiamo a 120 g di legumi cotti o a 40g di legumi secchi, in realtà ci stiamo riferendo alla stessa quantità, Porzione Piccola

Valori nutrizionali medi per 100g di Fagioli Borlotti Conad sgocciolati	Valori nutrizionali medi per 100g di Fagioli Borlotti Valfrutta sgocciolati
	
Valore energetico 85 Kcal/362 Kj	Valore energetico 97 Kcal/408 Kj
Proteine 7g	Proteine 7g
Carboidrati 13,2g	Carboidrati 13,2g
Di cui zuccheri 0,6g	Di cui zuccheri 0,6g
Grassi 0,5g	Grassi 0,5g
Di cui saturi 0,1g	Di cui saturi 0,1g
Fibre alimentari 5,8g	Fibre alimentari 5,8g
Sodio 0,4g	Sodio 0,4g

### Attenzione alle etichette dei legumi cotti, mais cotto e farro cotto

Le composizioni bromatologiche indicate nelle confezioni sopra si riferiscono **a 100g di Prodotto sgocciolato**, ovvero si riferiscono al prodotto a cotto (100 g a cotto sono 33 g a crudo di fagioli)

I legumi aumentano di 3 volte il loro peso dopo la cottura, pertanto 80 g a di legumi secchi corrispondono a 240 g di porzione cotta.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Cereali, derivati e tuberi: Le porzioni

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard (g)	Unità di misura casalinga
<b>CEREALI, DERIVATI, TUBERI</b>	Pane	50	1 rosetta, 1 panino piccolo
	Pasta, Riso, Mais, Farro, Orzo	80	6 cucchiaini di pasta a crudo, 8 cucchiaini di pastina a crudo, 4 cucchiaini di riso a crudo
	Fette Biscottate, Crackers, Friselle, Taralli	25	3/4 fette bisc, 1 pacchetto di crackers, 1 frisella, 3/4 Taralli
	Patate	200	2 patate piccole crude
	Pane	50	1 rosetta, 1 panino piccolo
	Pasta, Riso, Mais, Farro, Orzo	80	6 cucchiaini di pasta a crudo, 8 cucchiaini di pastina a crudo, 4 cucchiaini di riso a crudo
	Fette Biscottate, Crackers, Friselle, Taralli	25	3/4 fette bisc, 1 pacchetto di crackers, 1 frisella, 3/4 Taralli
	Patate	200	2 patate piccole crude

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Cereali, derivati e tuberi: Le porzioni



### PASTA COTTA

Porzione Grande: 200 g

Corrisponde a  
100 g a crudo

Porzione Media:

160 g

Corrisponde a 80 g a crudo



### RISO COTTO

Porzione Media:

200 g

Corrisponde a  
80 g a crudo

GRISSINI  
Porzione Media:  
15 g



CRACKERS  
Porzione Media:  
25 g (4 crackers)

Porzione Grande:  
30 g (5 crackers)



# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## I Biscotti: Alcuni tipi

### BISCOTTI SECCHI: PAVESINI

30 g di porzione di PAVESINI  
corrisponde a n° 15 PAVESINI,  
poiché ogni Pavesino pesa 2 g

VALORI NUTRIZIONALI MEDI / VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES AVERAGE NUTRITIONAL VALUES / DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	100 g	25 g
ENERGIA / Énergie Energy / Energie	1671 kJ 395 kcal	418 kJ 99 kcal
GRASSI / Matières grasses / Fat / Fett di cui: acidi grassi saturi / dont acides gras saturés of which saturates / davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g 1,2 g	0,9 g 0,3 g
CARBOIDRATI / Glucides / Carbohydrate / Kohlenhydrate	82,6 g	20,7 g



### BISCOTTI SECCHI: ORO SAIWA

30 g di porzione di ORO SAIWA  
corrisponde a n° 6 BISCOTTI,  
poiché ogni ORO SAIWA pesa 6 g

Dichiarazione Nutrizionale	100g	1 biscotto (5,6g)	%* (5,6g)
<b>Energia</b>	1750 kJ 415 kcal	98 kJ 23 kcal	1%
<b>Grassi</b>	12g	0,7g	1%
<b>di cui acidi grassi saturi</b>	5,1g	0,3g	2%
<b>Carboidrati</b>	60g	3,4g	1%

### BISCOTTI FROLLINI: MACINE

30 g di porzione di MACINE  
corrisponde a n° 2,5 BISCOTTI,  
poiché ogni Macina pesa 13 g



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: MACINE			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (13g)	%AR* per biscotto
<b>ENERGIA</b>	2024 kJ 482 kcal	263 kJ 63 kcal	3% 3%
<b>GRASSI</b> di cui: acidi grassi saturi	20 g 3,9 g	2,6 g 0,5 g	4% 3%
<b>CARBOIDRATI</b> di cui: zuccheri	68,2 g 19 g	8,9 g 2,5 g	3% 3%
<b>FIBRE**</b>	2,8 g	0,4 g	-
<b>PROTEINE</b>	6,0 g	0,8 g	2%
<b>SALE</b>	0,825 g	0,107 g	2%

\*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).  
\*\* Determinate con metodo AOAC 2009.01.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Frutta e Verdura: Le porzioni

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard (g)	Unità di misura casalinga
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca	150	1 frutto medio (pera, mela, arancia), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini)
	Frutta secca zuccherina	30	3 albicocche/ fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche



Mela grande:  
240g



Pera grande:  
240 g



Banana media:  
150g



Succo porzione media: 200g

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard (g)	Unità di misura casalinga
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>	Insalate a foglia	80	1 scodella, 1 ciotola grande
	Verdure e ortaggi	200	2/3 pomodori, 3/4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2/3 zucchine, 7/10 ravanelli, 1/2 cipolle, mezzo piatto di spinaci, broccoli, cavolfiore.



# DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Con il supporto di

**ValueRelations**<sup>®</sup>

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Il Peso a cotto e a crudo

Alimento	Peso a crudo	Peso a cotto
Pasta	100	200
Riso	100	260
Legumi secchi	100	300
Pasta all'uovo	100	300

Il Peso di alcuni alimenti ricchi in carboidrati cambia a crudo e a cotto.

La quantità dei carboidrati contenuta in essi rimane la stessa, ma il contenuto di zuccheri semplici nell'alimento aumenta dopo la cottura.

Tutte le porzioni standard indicate nelle etichette, nei piani nutrizionali, nelle confezioni SE NON SPECIFICATO si riferiscono alla quantità a crudo dell'alimento

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Metodi di misurazione «a occhio» della porzione di alimento

Potreste utilizzare sempre un utensile da cucina come unità di misura, senza essere vincolati dal pesare la porzione ogni volta.

Ad esempio:

Il Mestolo

Il Cucchiaino

Il Vasetto dello yogurt

Questo metodo serve ad acquisire abilità nella stima delle porzioni a occhio, processo che spesso sfugge quando si usa la bilancia.

Tutti gli strumenti elencati pertanto servono come aiuto iniziale per la stima volumetrica delle portate crude, ma soprattutto delle portate cotte (riso, pasta).

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Metodi di misurazione «a occhio» della porzione di alimento

### II MESTOLO

Per conoscere la quantità di alimento a crudo o a cotto (pasta, riso, pastina, legumi) che può contenere il vostro Mestolo di casa, dovete:

- Pesare la quantità di alimento a crudo
- Cuocere l'alimento a crudo
- Contare a quanti mestoli corrisponde quella quantità



Oppure potreste semplicemente pesare la quantità dell'alimento a cotto contenuta in un mestolo e poi risalire alla quantità a crudo dell'alimento tenendo conto del cambiamento del peso durante la cottura.

Potreste utilizzare sempre il vostro mestolo come unità di misura, senza essere vincolati dal pesare la porzione ogni volta.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Metodi di misurazione «a occhio» della porzione di alimento



### IL VASETTO DI YOGURT

A differenza del Mestolo, che non ha una forma standard, i vasetti di yogurt 125 g hanno tutti lo stesso volume.

Anche se è uno strumento insolito da utilizzare in cucina, è standardizzato e di facile reperibilità.

L'obiettivo della stima delle porzioni a occhio è quello di migliorare la qualità della vita, per cui il Vasetto può essere utilizzato soltanto all'inizio per sviluppare abilità nella stima delle porzioni a occhio.

Un vasetto di Yogurt raso contiene 90 g di pasta cotta, ovvero 45 g di pasta cruda.

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

## Metodi di misurazione «a occhio» della porzione di alimento

Possono essere usati tantissimi strumenti per definire al meglio il volume degli alimenti. Scegliete quello che preferite per semplificare il Calcolo dei Carboidrati.

Questo metodo vi aiuterà in futuro a definire le porzioni di alimenti che non potrete pesare (al ristorante, in viaggio, a scuola, in un buffet), poiché visualizzando la porzione all'interno del recipiente che sceglierete per gli alimenti cotti, lo utilizzerete come unità di misura.

Il Calcolo dei Carboidrati ha diversi obiettivi, uno dei più importanti è sicuramente il miglioramento della qualità della vita.

Adottiamo delle strategie per renderlo parte delle abitudini quotidiane, non un peso in più.

ALIMENTO	UNITÀ DI MISURA	PESO	PESO COTTO	CHO	FOTO
RISO	Bicchiere pieno	200g	520g	160g	
	Bicchiere 3/4	150g	390g	120g	
	Bicchiere metà	100g	260g	80g	
	Bicchiere 1/4	50g	130g	40g	
FARFALLE	Bicchiere pieno	70g	140g	56g	
SPAGHETTI	Tappo di bottiglia	100g	200g	80g	
FARINA	Bicchiere pieno	200g	-	160g	



# DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Con il supporto di

**ValueRelations**<sup>®</sup>

# Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



## COMITATO SCIENTIFICO

Giacomo Vespasiani, Natalia Visalli,  
Massimiliano Petrelli, Ivana Rabbone, Salvatore Cannavò

