



CONFINDUSTRIA  
Sardegna Meridionale  
Cagliari, Carbonia-Iglesias e Medio Campidano

Cagliari, mercoledì 30 novembre 2011

METTI IL 'FORMAGGIO SARDO'  
NELLA TUA DIETA

# Il formaggio sardo nella Sana Alimentazione

Bambino, adulto, anziano, sportivo

Giovanna Maria Ghiani  
Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione





CONSORZIO PER LA TUTELA  
DEL FORMAGGIO PECORINO ROMANO



PECORINO  
ROMANO  
DOP  
kcal 384

Proteine 24 gr	Calcio 903 mg
Fosforo 583 mg	Magnesio 49 mg
Vit. A 313 mcg	Vit. B2 0,316 mg
Vit. B12 3 mcg	



FIORE  
SARDO  
DOP  
kcal 287,4

Proteine 28 gr
Calcio 865 mg
Fosforo 620 mg
Magnesio 48 mg

## DA GRATTUGIA



CONSORZIO DI TUTELA

**PECORINO**  
**SARDO** DOP



PECORINO  
SARDO  
DOP  
kcal  
397-466

Proteine 25-26,41 gr
Calcio 570-600 mg
Fosforo 480-560 mg



RICOTTA DI PECORA E CAPRA

	<b>P (g)</b>	<b>L (g)</b>	<b>C (g)</b>	<b>Kcal</b>
Parmigiano Reggiano	33.5	28.1	Tr.	387
Pecorino Romano	26	33.1	1.8	409
Pecorino Sardo	25.8	32	0.2	392
Ricotta vaccina	8.8	10.9	3.5	146
Ricotta ovina	9.5	11.5	4.2	157

**VITAMINA A**

**RIBOFLAVINA**

**FOSFORO**

**CALCIO**

**VITAMINA E**

**VITAMINA B<sub>12</sub>**



FONTE: INRAN, Tabelle di composizione degli Alimenti valori riferiti a 100 g di prodotto

# COLESTEROLO

Il pecorino apporta colesterolo

Le diete proibitive sono superate

La produzione interna di colesterolo è incrementata dagli eccessi alimentari

Si riduce evitando gli eccessi

L'assunzione di colesterolo alimentare blocca l' HMG-CoA-reduttasi

È bene porre attenzione sull'ECCESSO di grassi saturi o TRANS

Attenzione ai glucidi ad alto carico glicemico

L'insulina è uno stimolo alla produzione endogena di colesterolo.

Stimolare la produzione di HDL con l'esercizio aerobico



NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI			
ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal	2100 kcal	2600 kcal
	PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
<b>Formaggio fresco/ Formaggio stagionato</b>	<b>2* (a sett.)</b>	<b>3* (a sett.)</b>	<b>3* (a sett.)</b>
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro	3	3	4

\*Una porzione di formaggio stagionato = 50 g, Formaggio fresco = 100 g

FONTE: INRAN, Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana

Valori Nutrizionali	
Valore energetico	123 Kcal/511 kj
Proteine	2 g
Carboidrati	10,4 g
Di cui zuccheri	
Grassi	
Di cui saturi	

## CIBO VUOTO E AFFAMANTE

Cioccolato al latte 31,5% (zucchero, burro di cacao, pasta di cacao, latte scremato in polvere, burro anidro, emulsionante: lecitina di soia; aromi), zucchero, olio vegetale, farina di

emulsionante: lecitina di soia; aromi), cacao magro, emulsionante (lecitina di soia), agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato d'ammonio), sale, aromi.

Ricotta ovina g 50  
Miele g 10  
Siero di latte ovino,  
sale, miele.

Pecorino sardo DOP g 20  
Per g 100

## CIBO PIENO E SAZIANTE

sale, pere.



### RIBOFLAVINA

Proteine	5 g
Carboidrati	8,8 g
Di cui zuccheri	
Grassi	6,2 g

### CALCIO

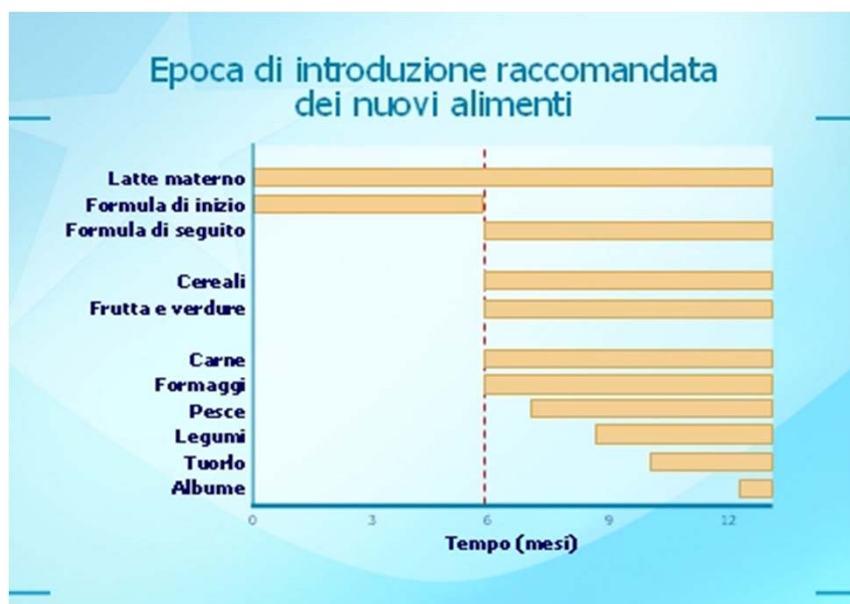
### FOSFORO

### VITAMINA E



# Pecorino sardo e Sana Alimentazione

## BAMBINO



Da preferire il tipo Dolce

Sapore più delicato e contenuto inferiore di sodio

Proteine ad alto valore biologico

Calcio facilmente assimilabile

Alimento versatile

Educazione al gusto



# Pecorino sardo e Sana Alimentazione

## ADULTO Normopeso e sovrappeso

Nell'ambito di un'alimentazione varia trova spazio sia in regimi normo che ipo calorici

Può essere inserito nella composizione di golosi PIATTI UNICI che rendano meno monotona la dieta

### PANI FRATTAU

Pane carasau g 50

Pecorino Romano DOP g 50

Un uovo

Pomodori maturi

Cipolla

Olio e.v. Oliva g 10

Brodo



#### *Valori Nutrizionali*

Valore energetico	572 Kcal
Proteine	30,5 g
Carboidrati	50,5 g
Di cui zuccheri	8,8 g
Grassi	29,2 g





# Pecorino sardo e Sana Alimentazione

## SPORTIVO

La dieta dello sportivo deve essere **ADEGUATA** dal punto di vista delle calorie e dei nutrienti

Il Pecorino Sardo cibo ricco

La quota di energia fornita da lipidi per un atleta può raggiungere il 30%



# Pecorino sardo e Sana Alimentazione

## ANZIANO

- Un buono stato di nutrizione è uno dei presupposti per il "*successful ageing*".
- Il principale problema nutrizionale in età senile è la riduzione dell'introito alimentare e dalla perdita di una motivazione a mangiare.
- Il Pecorino Sardo è in grado di fornire macro e micro nutrienti particolarmente utili in questa fascia di età.
- Versatile e di facile masticazione
- Dopo i 70 anni la mortalità per malattia cardiovascolare è indipendente dal livello di colesterolo.(\*)



\* Weverling-Rijnsburgher et al. 2007, Lancet 350 119-123

Grazie dell'attenzione

**BUON APPETITO**















