



SVEZZAMENTI ALTERNATIVI ED EQUILIBRI NUTRIZIONALI: SCHEMI DA USARE NELLA PRATICA AMBULATORIALE

1

Dott.ssa RENATA CARRARO
STUDIO DIETISTICO CARRARO (BRESCIA)

Non mangiamo più per «sfamarci»
eppure crediamo che i nostri figli e nipoti **corrano più rischi
a morir di fame o di crescere poco**
che di ammalarsi per il troppo cibo, squilibrato ed inquinato

**Il cibo nell'attuale Società ha assunto «valori»
principalmente economici, sociali e mediatici**

Gerarchia dei valori del cibo:

1. **Il Gusto** che deve essere «forte» (dolce/salato)
2. **Il Prezzo** che deve essere «basso»
3. **Essere «globalizzato»** per farci sentire parte di un gruppo sociale di una cultura (pizza, kebab, cola, cornetto, patatine fritte, ecc) come se fossimo un.... Gregge!

Il cibo come **compiacimento più per la psiche che per il corpo** la trasferiamo anche ai ns figli nei primi **3-4 anni di vita** quando sono «biologicamente» ancora lattanti

Il latte materno ha proprietà *nutrizionali inimitabili ed inesistenti in natura* in grado di assicurare al neonato

- La sopravvivenza
- La crescita staturò-ponderale
- Lo sviluppo neuro-psichico
- La capacità di difesa immunitaria

Secondo ritmi e modalità
dettate dalle leggi
dell'evoluzione

Il latte materno ha un costo pari a "zero", riduce il rischio di malattie e rende felice il bambino, eppure in Italia le donne che allattano per 6 mesi si stima che siano meno del 40% e quelle che allattano fino ai 12 mesi sono meno dell'1% ☹️

La storia recente è significativa

Dagli anni 50 la *pediatria occidentale ha imposto la sostituzione del latte materno con quello vaccino e poi con il latte «artificiale»*

Conseguendo un'accelerazione «innaturale» dei normali ritmi di crescita e sviluppo del neonato e la **comparsa o l'aumento di malattie assenti o rare in precedenza:**

- Obesità, Diabete
- Pubertà precoce
- Allergia, dermatite atopica
- Infiammazioni respiratorie recidivanti, Asma
- Stipsi, Malattie infiammatorie intestinali, Gastriti, Malattie da reflusso GE, Celiachia, Malassorbimento intestinale
- Tumori
- Disturbi del comportamento **e Autismo** (da 1 caso/5000 nati negli anni '80, ad 1 caso/60 nati di oggi con previsione di ulteriore crescita!)

L'OBIETTIVO «GUIDA» pertanto è
«**NUTRIRE CORRETTAMENTE**» il lattante per assicurargli
benessere Fisico, Psicologico, Sociale, Ambientale
e crescere **senza ammalarsi** seguendo i dettami EBM
(L. Proietti e S Bietolini, M Conte, I primi 1000 giorni - 2016)

La traduzione italiana dell'EBM in: «Medicina basata sull'evidenza»
ha un significato contrario rispetto all'originale:
è come dire che «il sole scalda»

L'ottica **dell'EVIDENCE BASED MEDICINE** ideata da Sackett e Roselberg
(1992) in inglese: «That which shows or established the truth or falsity
of something»

che tradotta dal Webster's Dictionary significa

«Ciò che mostra o valida la verità o la falsità di qualcosa»

È come dire «**Prova di efficacia da dati acquisiti derivati da
sperimentazioni verificate e riproducibili**»

(es. la celiachia è dovuta ad intolleranza al glutine)

Il pediatra oggi si deve spesso confrontare con filosofie alternative «di successo» (vegetariana, vegana, steineriana, igienista) condivisibili per valori etici, ecologici e animalisti

Pertanto questo presuppone una «revisione» dei protocolli nutrizionali e un diverso approccio alle consuetudini

- In passato l'allattamento al seno durava fino ai 5-6 «anni»... Come in certe Tribù «non civilizzate» ancora oggi
- Allattare un figlio era il miglior anticoncezionale ma le esigenze di crescita della popolazione per far fronte alle guerre ha prodotto che si accorciassero i tempi dell'allattamento
- Attualmente complice anche l'assenza di letteratura scientifica sull'argomento, lo svezzamento viene anticipato anche al 4 mese (Proietti, Bietolini, Conte 2016)

«IL DILEMMA» PROTEINE

8

Le Società scientifiche hanno basato le necessità nutrizionali per la popolazione su ipotesi di dati numerici di calorie/nutrienti in rapporto ai dati epidemiologici

- *Le proteine per Kg/die* furono fissate in base a obiettivi di accrescimento staturo-ponderale ottenuti esaminando un gruppo di lattanti di riferimento nati e cresciuti in Europa e Nord America (percentili di crescita)
- Negli ultimi 30 anni l'apporto proteico giornaliero è stato modificato più volte passando dai 2,6 g/kg/die per un lattante di 1-3 anni (LARN 1986) a **0,8-1 g /kg/die (LARN 2012, EFSA NDA 2013)**

Il PROFESSIONISTA di oggi è chiamato quindi a «personalizzare» la quota **proteica** in una visione biologica ed evolutiva «globale» per non incorrere in errori di valutazione che possono portare a danni irreparabili alla salute
(Proietti 2016)

Proteine nello SVEZZAMENTO CONVENZIONALE

Esempio di pappa tratta dal menu di un Nido Italiano nel 2014 per lattanti fino ai 12 mesi (Proietti, Bietolini, Conte 2016)

ml 150-200 brodo vegetale (patate, carota, zucchini)

+ g 25/30 crema riso istantanea

+ g 40 carne frullata (manzo/tacchino)

+ g 3 parmigiano

+ g 5 olio evo

L'apporto proteico del singolo pasto è pari a **11,5 g**, quando i Larn 2012 raccomandano **11 grammi di proteine al giorno!**

Se a colazione, 2 merende e cena si includono (latte, yogurt, formaggio, pesce) si evince che nello svezzamento tradizionale **si da il triplo delle proteine raccomandate dai LARN 2012**, superando il 50% di origine animale anziché il 30-50% massimo auspicato

In letteratura emerge che

1. Le diete iperproteiche dello svezzamento precoce sono associate all'insorgenza di obesità e diabete di tipo 1 e 2 (Robinson & Fall 2012)
2. Si è ipotizzato che la **precoce eccessiva assunzione proteica nel primo anno di vita** aumenta l'IGF-1 (insulin-growth factor-1) provocando la **proliferazione dei pre-adipociti** che in età adulta condurranno a **ipertrofia ed iperplasia** adiposa («Early protein hypothesis») anche detta «**Early adiposity rebound**» Koletzky 2009, Robinson & Fall 2012)
3. L'eccesso proteico inoltre induce «**acidificazione**» dell'organismo rendendolo più suscettibile ad infiammazioni, infezioni, sovraccarico renale oltre che minare l'integrità ossea (Robinson & Fall 2012)

In letteratura emerge anche

1. L'emblematico impiego di parmigiano/grana fin dal 6 mese che rappresenta il **«Top»** dei cibi acidificanti (Scialla & Anderson 2013) grazie al **37%** di proteine (80% caseina contro **il 20% nel latte materno**) ed alte % in P e sale
2. La caseina nei neonati con immaturità digestiva può essere la causa di micro-emorragie della mucosa intestinale -> anemia (Ziegler 1990,2011 Scaglioni 2005)
3. La carne/latticini forniscono prevalentemente grassi «saturi» e colesterolo quando invece servono i grassi Mono e Polinsaturi
4. Pericolo per **la provenienza** dei prodotti lattiero caseari da allevamenti intensivi per l'uso di **antibiotici ed ormoni estrogeni**, non paragonabili come effetti ai fitoestrogeni della soia (Cornwell et al. 2004, Burton & Wells 2002)
5. **Il pesce** nonostante i grassi «buoni» **presenta molti svantaggi**: metalli pesanti, diossine, inquinanti di natura diversa, senza contare il notevole potenziale allergizzante in caso di familiarità (->24-36 mesi) (Fiocchi et al 2006)

Quanto finora esposto sullo svezzamento convenzionale pone **sotto una luce di favore** quello «alternativo» **senza proteine animali ed apporto proteico in linea con i LARN 2012**

In Italia lo svezzamento a base vegetale **non gode ancora l'attenzione che merita** nonostante le numerose pubblicazioni scientifiche internazionali sulla **validità preventiva di tale dieta**

- **Nel 1988 La British Paediatric Association** espresse **parere positivo sullo svezzamento a base vegetale (vegetariano e vegan)** formulando per prima **linee guida per i pediatri** rimarcando di mantenere l'allattamento materno o, in sua assenza, il latte «formulato» in affiancamento alla dieta «solo» vegetale
- **Nel 2009 l'Academy of Nutrition and Dietetics USA** ha pubblicato una **position paper** (prima stesura nel **1987**, riaffermata nel **1992**, nel **1996**, nel **2000**, nel **2006**, nel **2012**) **a favore di una dieta prevalente o ad esclusiva base vegetale, definendola adatta a tutte le età e condizioni fisiologiche incluse gravidanza, allattamento, svezzamento e sport**
- **Nel 2009 l'Accademia Americana di Pediatria e, nel 2010, la Canadian Paediatric Society** pubblicarono posizioni sull'alimentazione a prevalente/esclusiva base vegetale considerandola **valida fin dalla nascita**

Per stabilire i cibi ideali per lo «svezzamento alternativo» del lattante, da affiancare al latte materno (o formulato) vanno considerati i «bisogni biologici» del piccolo

1. il latte materno essendo il cibo più fisiologico del lattante è il **«Modello di Riferimento»**
2. Inoltre si devono valutare gli effetti determinati dall'alimento sull'organismo del lattante: se lo scompensano o lo fanno ammalare, **non è cibo fisiologico**, **se lo mantengono in salute ed in equilibrio metabolico è cibo fisiologico**

Le variabili da tener ben presente sono

- L'equilibrio acido-base
- Il microbioma
- Il ritmo neuro-vegetativo

Lo svezzamento «alternativo» differisce dalle proposte che conosciamo

Evitare gli errori del passato come l'inserimento precoce di fibre da cereali integrali, frutta e verdura lessata/grattugiata/omogeneizzata

Le fibre infatti

- Interferiscono con l'assorbimento di Fe, Zn, Ca, carboidrati e grassi
- Inducono sazietà precoce
- Concorrono al reflusso GE, coliche gassose, stipsi paradossa per eccessivo volume fecale,
- Coadiuvano l'anemia soprattutto quando sono associate come nello svezzamento vegetariano ai latticini (parmigiano /formaggini)

Per questo gli addetti ai lavori, per tanti anni, osservando una crescita rallentata negli svezzati con vegetali hanno considerato inaccettabile questa nutrizione

«Bisogna limitare fortemente le fibre nei primi 2 anni di vita»

I capisaldi dello «slattamento» alternativo

1. Inizio dai 6 mesi sempre in affiancamento all'allattamento materno o formula

IDEALMENTE QUANDO IL BIMBO INIZIA A MANTENERE A SUFFICIENZA LA POSIZIONE SEDUTA (OMS 2001)

2. No sale e zucchero

3. NO fibre fino ai **12 mesi!** Si inizierà con il brodo filtrato senza verdure a cui seguiranno opportunamente distanziati cereali raffinati, legumi decorticati e per ultimo la frutta

4. Limitare le verdure ad alto acido ossalico (agretti, bieta e spinaci) e nitrati (lattuga)

5. Patate solo verso gli 11-12 mesi e di stagione

6. Pomodoro fresco non prima dei 15 mesi e solo se di stagione

7. Frutta dopo i 12 mesi. L'introduzione precoce di frutta potrebbe aumentare rischio di diabete di I° Tipo nei soggetti con familiarità (Vietanen 2006)

8. Glutine da farro, avena, orzo **non prima** degli **11/12 mesi**, e solo «dopo» il frumento

9. Rispettare «i tempi»: non passare dal liquido al denso in pochi giorni (osservare il riflesso a spingere in avanti la lingua), corposità adatta alla dentizione

10. Scelta tra cibi mediterranei **di stagione**, da agricoltura biologica o biodinamica, o locale **ma di provenienza certa**

Il primo mese di svezzamento

E' un mese «di conoscenza», e di «introduzione graduale» di un pool di alimenti «base» a basso potere allergizzante al fine di raggiungere (dal 7 mese) l'inserimento di una buona varietà di alimenti in quantità conformi alla sazietà del bimbo

CONSIGLI:

1. Proporre gli assaggi nella prima parte della giornata perché se il cibo dà «reazioni» è possibile consultare il pediatra
2. I primi incontri alimentari devono essere semplici e poco «affollati»
-> **1 nuovo cibo per volta!**
3. **INIZIARE** con la pappa (e non con la frutta!) ottenuta con un brodo filtrato di verdure di stagione «bio», scegliendo fra: carote, finocchi, zucca/zucchine, porro, e più avanti arricchito con verza, broccolo, cavolfiore, barbabietola, cavolo cappuccio rosso e bianco, asparagi, carciofi, fagiolini.

«SUGGERIMENTI» per il primo mese

Dopo aver accertato la tolleranza delle 2 verdure nel brodo si può procedere con la crema di riso (non integrale, precotta e bio) a cui, dopo 3 giorni di attesa, si unirà un cucchiaino di olio evo «bio»

Attesa di 3 gg e si aggiungeranno i «fiocchi» di lenticchie decorticate

Attesa di 3 gg e si aggiungerà la terza verdura per il brodo

Attesa di 3 gg e si aggiungerà un nuovo cereale dalla lista consentita (farine precotte non integrali di mais, tapioca, miglio o, chicchi decorticati stracotti e passati in crema)

Attesa di 3 gg e si inseriranno fiocchi di piselli decorticati... E così via

Per ogni nuovo alimento va rispettata l'attesa dei 3 gg, e dopo il primo mese

introdurre in sequenza:

lenticchie rosse, piselli spezzati verdi e gialli, ceci «decorticati»,
olio di semi di lino e di canapa,
alghe,
creme di semi oleaginosi
e a tempo debito la frutta

**Ad uno ad uno tutti gli ingredienti della pappa
verranno conosciuti dal bambino e**

dopo 1-2 mesi si potrà passare anche a due pappe al giorno
dall'8 mese si potrà iniziare lo spuntino con la frutta (meglio acquosa ben
matura di stagione)

Il latte, l'alimento di eccellenza del lattante, non contiene fibra

LEGUMI quali e perché

- Fonte proteica dello svezzamento alternativo ma, ricchi di fibre, perciò evitare quelli cotti interi e frullati, ma iniziare con i decorticati in farine/fiocchi «bio» veloci e pratici o, in alternativa, il brodo dei legumi interi ottenuto strizzando i legumi dopo cottura e filtrandolo
- Dal 7° al 12° mese l'ordine di introduzione è il seguente:
 - 2-3 v /sett. fiocchi di azuki, o piselli, o ceci, poi i fagioli dell'occhio, i cannellini, i borlotti e in ultimo le cicerchie decorticate (dai 12 mesi ogni 10 gg)
 - 1-3 v /sett. brodo di legumi (tenuti in ammollo interi x 12 h, sciacquati e cotti senza sale per 2 ore) + verdure per il brodo (a cui segue 1 ora di cottura) Al termine filtrare tutto ed aggiungere solo il cereale e l'olio, oppure porzionare e surgelare
 - 1 v /sett. **dall'8° mese** si può inserire la soia: 20-40 g come yogurt o tofu (senza sale/tamari). La soia è meglio tollerata se la mamma l'ha consumata in gravidanza. Studi degli ultimi 15 aa sull'uso di latte di soia nei lattanti, non hanno evidenziato effetti ormonali o alterazioni immunitarie. Il pericolo però può arrivare dalla soia OGM

CONDIMENTI quali e perché

20

Il rapporto dietetico fra ω 6 e ω 3 dovrebbe attestarsi fra 5:1 e 2,5:1 per gli effetti a livello antinfiammatorio, anticoagulante e per l'immunità

Studi attestano che i bambini che ricevono fino ai 6 anni una buona dose di DHA sviluppano le migliori capacità cognitive e di apprendimento

pertanto condire ogni pappa con:

Olio extra vergine di oliva biologico e spremuto a freddo

a cui aggiungere, alternando, le seguenti opzioni:

- 1 cucchiaino olio semi lino e 1 cucchiaino di crema di sesamo (tahini) oppure
 - 1 cucchiaino di olio di semi di ribes e 1 cucchiaino di crema di girasole/zucca; o
 - 1 cucchiaino di olio di semi di canapa e 1 cucchiaino di crema di mandorle, e **dopo i 12 mesi** anche creme di pistacchi, anacardi e noci.
- + 10-15 gocce di succo spremuto da limone fresco
- + 1 cucchiaino (g 5) di mix di alghe in polvere essiccate e sbriciolate (senza alga kombu oppure **per integrare lo iodio**, aggiungere nella pappa (a crudo) una punta di cucchiaino da caffè, di alga kombu in polvere (se si vive in **zone marine** questa aggiunta **nelle stagioni calde** non serve)

ALGHE PICCOLE QUANTITA' GRANDI CONTENUTI

Classificate in 3 gruppi in base al colore

Verdi: Lattuga di mare ricca di ALA che si converte in EPA e DHA

Rosse: Nori e Dulse ricche di EPA

Brune: Kombu, Sweet kombu, Kelp e Wakame ricche EPA, DHA e **Iodio**

L'EPA e il DHA delle alghe **correggono l'ipotizzata limitazione** del basso tasso di conversione dell'ALA dagli oli di lino, canapa, ribes in EPA e DHA

Le alghe inoltre arricchiscono il profilo nutrizionale delle pappe fornendo quantitativi «aggiuntivi» decisivi per ottimizzare i fabbisogni in **proteine, ferro, calcio, folati e Iodio**

La dose di **IODIO** fissata dai LARN in 90 µg/die (per 0-36 mesi di età) si ottiene con le seguenti quantità di alghe disidratate e sbriciolate (**preferire l'origine atlantica**)

- **5 g** di alga **Nori** (che fornisce anche il 100% di folati e 1,2% di taurina)
- **2 g** di alga **Dulse** (che fornisce anche il 25% del fabbisogno gg in DHA e il 13% di Fe e taurina 0,04%)
- **0,5 g** di alga **Wakame** (che contribuisce anche in Ca, P, Mg, Carotenoidi)
- **4,5 g** di **Lattuga di mare** (che da anche il doppio del fabbisogno giornaliero di Mg)
- **0,1 g Kombu, o 0,1 g Kelp o 1 g di Sweet Kombu** (forniscono il triplo dello Iodio necessario/die)

FRUTTA nello svezzamento «alternativo»

Inserire frutta il più tardi possibile e «*una tantum*» solo se la crescita è buona

-> Il brodo e il latte assicurano tutti i micronutrienti utili per l'età

- Cominciare con un «assaggio conoscitivo» poiché il fruttosio può viziare il gusto
- Iniziare con frutta **di stagione** cotta o fresca, acquosa, matura, grattugiata o il liquido filtrato con estrattore, addensandolo con crema di semi oleosi (sesamo, zucca, girasole) per consentire il contatto con l'alimento senza le fibre
- **A 12 mesi** si può iniziare a porgere un pezzetto di mela cruda «**sotto supervisione**»
- I frutti più tollerati sono: mela, pera (cotta e filtrata per eliminare gli sclereidi) e se di stagione: prugna, cocomero, melone, susine. Successivamente si possono inserire: kiwi, fragole, ciliegie, albicocche, pesche (uno alla volta, ogni 3 gg)
- La frutta idealmente servirla **come spuntino**, mai dopo il pasto per evitare fermentazioni e coliche. Evitare banana, avocado e frutti tropicali fino ai 12 mesi
- Anche le castagne se di stagione possono entrare nel menù settimanale lessate o in farina in sostituzione del cereale

FRUTTA suggerimenti

23

In presenza dei dentini, spazio anche alla frutta disidratata quale uva passa, datteri, albicocche ecc. reidratata, ben ammorbidita, a piccoli pezzettini inizialmente, poi intera

- Un'importante risorsa sono gli estratti a freddo da somministrare appena prodotti con aggiunta sempre di succo di limone, nella dose di 100 ml, offrirli mezzora prima del pasto o per merenda, anche due volte al giorno
- Tra gli ingredienti dell'estratto è consigliabile l'aggiunta di germogli oltre a verdura e frutta (sempre prima tutto va testato con la regola dei 3 gg)

Ricette ESTRATTI a freddo:

(g 50 per ogni ingrediente, il limone va spruzzato a fine estrazione)

- ❖ Mela, carota, finocchi + limone
- ❖ Pera, barbabietola, germogli soia (g 20), + limone
- ❖ Prugna, cetriolo, spinaci + limone
- ❖ Cocomero, zucchina, pomodoro (dopo i 15 mesi) + limone
- ❖ Melone invernale, zucca, sedano + limone

Germogli «curiosità»

Facilmente producibili in casa a basso costo rappresentano «una perla rara» di nutrienti per lo svezzamento alternativo

- Sono ricchi di grassi «essenziali», proteine e carboidrati nelle forme più digeribili, vitamine (fino a 500 volte più del seme e 1400 più della pianta adulta (es. i germogli di broccolo), + oligoelementi, sali minerali, e fitochimici di ogni genere
- Basta variare il seme e di conseguenza cambieranno gli apporti nutrizionali
- Nei germogli non ci sono fitati e tannini (inibiti dalla germinazione) che interferiscono con l'assorbimento del ferro

Tabella di riepilogo di alcuni nutrienti contenuti nei germogli che possono essere dati ai bimbi tal quali o come estratto

Germoglio	Vitamine	Minerali	Grassi
Fagiolo mung	B, C, K, Folati	Cu (5% fabb/dir in 25 g)	Fitosteroli
Lenticchia	A, B, C	Mg, K, Cu, Se	Ac. Grassi insaturi
Crescione	A, C, K	Ca, K	--
Rapanello e Senape	C, E	K, Cu, Se	Ac. grassi ω 3

I latti vegetali

- Si tratta più che altro di bevande dissetanti ed energetiche ma «non nutritive» ad eccezione del latte di soia, che se addizionato di vitamine e calcio può dare un valido contributo anche ai più piccoli
- I latti di riso, mandorla, avena, ecc. sono quasi privi di proteine, prevalgono i glucidi, pertanto adatti solo per budini, gelati, frullati o pappe dolci
- Se zucchero e sale non sono dichiarati in etichetta, non sono adatti allo svezzamento fino ai 24 mesi
- I latti vegetali senza glutine possono essere inseriti precocemente, ma non possono mai sostituire il latte materno o formulato perché carenti in tutti i nutrienti e causare gravi malnutrizioni nei piccoli
- Spesso i valori riportati nelle etichette nutrizionali dei vari tipi di latte vegetale, tranne per i latti di Riso, Soia e Mandorla non hanno riferimenti ufficiali, ci si deve fidare di quanto dichiarato dall'azienda produttrice

Creme di frutta a guscio e semi oleaginosi

26

TAHINI e altre nutrienti cremosità

- La crema di sesamo Tahini dovrebbe essere introdotta sui 7,5-8 mesi fra gli ultimi ingredienti della pappa, a crudo, il suo apporto di nutrienti è considerevole: Fe, Se, proteine e grassi essenziali
- Con introduzione della seconda pappa, verso il 9° mese di età, si potranno inserire anche le creme di girasole e di zucca
- Per il potere allergizzante le creme di mandorle, anacardi, noci e pistacchi vanno inserite solo dopo i 12 mesi e, quella di arachidi e pinoli, dopo i 36 mesi
- Sconsigliata la produzione casalinga di creme e semi oleaginosi poiché i processi riscaldano la preparazione e possono alterare i grassi ω 3. La buccia dei semi di lino e sesamo è coriacea e può essere irritante per l'intestino se non polverizzata

Semi oleaginosi di «fama»: la **CANAPA**

27

Poco diffusa in Italia sta recuperando velocemente terreno, grazie a diversi studi che la segnalano come alimento «completo»

- I semi di canapa decorticati forniscono un ottimale rapporto fra $\omega 6$ - $\omega 3$ (in grado di migliorare eczemi e dermatite atopica -> 2 cucchiaini /die)
- Proteine molto digeribili (se decorticata) e di alto profilo amminoacidico
- 100 g di semi apportano **il 100%** del fabbisogno di una donna adulta (Larn 2012) di Fe e Zn, **il 200%** di Cu, Mg e K, **il triplo** del Mn ed **il 150%** di P
- Se decorticata non contiene fitati
- La canapa vanta, come ben poche piante, una storia alimentare senza allergie, tuttavia, data la presenza di efestina e albumina è da evitare dagli allergici all'uovo
- E' ricca in gamma-tocoferolo che protegge i grassi dall'ossidazione
- Essendo pianta molto vitale (era considerata infestante) non abbisogna di trattamenti chimici/antiparassitari, tantomeno di modifiche genetiche

VALORI NUTRIZIONALI DI ALCUNE PAPPE PROPOSTE NELLO SVEZZAMENTO «ALTERNATIVO» DAI 7 AI 18 MESI

28

LEGGENDA:

1. c = 1 cucchiaino da Tè
2. I valori dell'alga kombu sono stati tratti da: Boug & Combet, Food, 2015;4:240-53
3. I valori dei brodi vegetali sono stati ottenuti per differenza tra i valori dell'ortaggio crudo e cotto riportato nelle tabelle nutrizionali
4. I valori del cereale e del legume sono riferiti all'alimento crudo. Perciò si raccomanda di far assorbire l'acqua di cottura oppure utilizzarla insieme al brodo
5. I valori del latte materno sono tratti da Humal milk nutritional properties, **Cap 30 in Nutrition in Pediatrics 4, 2008**

da «I primi 1000 giorni» Proietti, Bietolini, Conte - Macro ed -2016

RICETTA N 1 (per 7-12 mesi)

29

Brodo vegetale filtrato (carota, zucchina, cipolla), riso bianco, lenticchie rosse decorticate; 1 c olio evo, 1 c olio di lino, 1 c tahini, 0,1 g alga kombu

ALIMENTO	GLUCIDI g	PROTEINE g	GRASSI TOT g	OMEGA 6 g	OMEGA 3 g	FERRO mg	CALCIO mg	MAGNESIO mg
Carote (brodo) g 50	0,50	0,10	0,03			0,15	15,00	1,00
Cipolle (brodo) g 50	0,90	0,40	0,03	0,01		0,02	6,00	3,00
Zucchine (brodo) g 50	0,35	0,30	0,03			0,20	8,00	-
Riso g 35	28,60	2,38	0,19	0,07		0,56	4,00	8,00
Lenticchie rosse g 15	9,46	3,59	0,33	0,13	0,04	1,11	7,00	9,00
Olio di lino 1 c		0,01	6,80	0,97	3,63			
Olio di oliva 1 c			6,75	0,66	0,05	0,04		
Tahini crudo 1 c	2,00	1,34	3,60	1,55	0,03	0,20	32,00	7,00
Alga Kombu 0,1 g		0,07	0,02			0,13	9,00	
TOTALE NUTRIENTI	41,81	8,19	17,78	3,39	3,75	2,41	81,00	28,00

Fonte: USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 26

RICETTA N 2 (per 7-12 mesi)

Brodo vegetale filtrato (carota, zucca, porro), miglio decorticato, tofu al naturale; 1 c olio evo, 1 c olio di semi di canapa, 1 c crema di mandorle, 2,5 g alga Nori

ALIMENTO	GLUCIDI g	PROTEINE g	GRASSI TOT g	OMEGA 6 g	OMEGA 3 g	FERRO mg	CALCIO mg	MAGNESIO mg
Carote (brodo) g 50	0,50	0,10	0,03			0,15	15,00	1,00
Porro (brodo) g 50	3,50	0,35	0,05			0,50	15,00	7,00
Zucca (brodo) g 50	1,5	0,15	0,01			0,12	2,00	2,00
Miglio decorticato g 35	25,50	3,86	1,48	0,71	0,04	1,05	3,00	40,00
Tofu bianco g 15	0,66	1,90	1,50	0,75	0,10	0,41	52,00	8,00
Olio di canapa 1 c				5,60	2,20			
Olio di oliva 1 c			6,75	0,66	0,05	0,04		
Crema di mandorle 1 c	3,39	0,64	1,97	0,40	0,01	0,11	12,00	9,00
Alga Nori 2,5 g		1,00				0,25	5,00	
TOTALE NUTRIENTI	35,05	8,00	11,79	8,12	2,40	2,63	104,00	67,00

RICETTA N 3 (per 12-18 mesi)

Brodo vegetale filtrato (verza, zucca, carciofo), pastina di farro, fave decorticate; 1 c olio evo, 1 c olio di semi di canapa, 1 c crema di mandorle, 2,5 g alga nori

ALIMENTO	GLUCIDI g	PROTEINE g	GRASSI TOT g	OMEGA 6 g	OMEGA 3 g	FERRO mg	CALCIO mg	MAGNESIO mg
Verza (brodo) g 50	1,56	1,00	0,20	0,03	0,04	0,30	40,00	15,00
Zucca (brodo) g 50	1,5	0,15	0,01			0,12	2,00	2,00
Carciofo (brodo) g 50	0,8	0,2	0,08	0,03	0,01	0,3	10	10
Farro pastina g 45	31,59	6,56	1,09	0,54	0,03	2,00	12,00	61,00
Fave decorticate g 20	2,34	1,12	0,12	0,02	0,04	0,38	4,00	8,00
Olio di canapa 1 c				5,60	2,20			
Olio di oliva 1 c			6,75	0,66	0,05	0,04		
Crema di mandorle 1 c	3,39	0,64	1,97	0,40	0,01	0,11	12,00	9,00
Alga Nori 2,5 g		1,00				0,25	5,00	
TOTALE NUTRIENTI	41,18	10,67	10,22	7,28	2,38	3,50	85,00	105,00

ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE TIPO «ALTERNATIVA»

PER FASCIA D'ETA' 12-18 MESI

ALIMENTO	PROTEINE g	PUFA TOT. g	FERRO g	CALCIO g	MAGNESIO g	SELENIO mg	FOLATI µg	VITAMINA C mg
Pappa 3 (farro-fave)	10,67	9,66	3,50	85,00	105,00	6,20	162,00	50,60
Pappa 1 (miglio e tofu)	9,74	12,71	3,07	122,00	81,00	5,30	113,50	7,25
Galette mais/quinoa n 1	0,32	0,10	0,07	1,00	4,00	0,20	1,00	
Crema Tahini 1 c	1,30	1,61	1,38	69,00	26,00	2,60	7,00	
Yogurt soia g 70	1,85			132,00		2,20		
Germe di grano g 5	0,81	0,12	0,55	4,00	32,00	4,00	4,00	
Melone bianco g50	0,42	0,04	0,10	4,00	6,00	0,20	10,00	18,40
Latte materno ml 500	4,50	2,50	0,25	110,00	16,00	8,00	40,00	35,00
Acqua calcica ml 300				100,00				
TOTALE NUTRIENTI	29,61	26,74	8,92	627,00	270,00	28,70	337,50	111,25
<u>LARN 2012</u>	<u>11</u>	<u>0,25</u>	<u>8</u>	<u>500-700</u>	<u>80</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>40</u>

Fonte: USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 26

Conclusioni

Esiste un solo bene, la conoscenza

Esiste solo un male, l'ignoranza

Socrate (470-399 a.C.)

Grazie per l'attenzione!

