

LE PORZIONI IN "PUGNI"

Come avrete notato, all'interno della piramide alimentare si usa il concetto di **porzione**.

La porzione rappresenta "l'unità pratica di misura della quantità di alimento consumato" e corrisponde ad un certo quantitativo in grammi di ciascun cibo.

Il concetto di porzione è nato dall'esigenza di misurare la quantità adeguata di alimento senza ricorrere ogni volta alla bilancia. In pratica la porzione può essere determinata confrontando i cibi con volumi noti di oggetti di uso comune (pallina da tennis, mazzo di carte, ecc.) o con il pugno chiuso della mano (distinguendo tra piccolo, medio e grande come nei guanti).

La porzionatura in volumi è ben radicata nella cultura americana dove la "cup" rappresenta un'unità di misura che viene abitualmente utilizzata in cucina come strumento per la preparazione dei cibi.

In Italia non avendo uno standard assimilabile alla "cup" possono essere utilizzati altri strumenti di uso comune. Qui di seguito riportiamo alcuni esempi

Per la frutta, la verdura e i cereali:

- 1 pugno piccolo =100g circa
- 1 pugno medio =116g circa
- 1 pugno grande =150g circa
- 1 pallina da tennis =100g circa
- 1 vasetto di yogurt da 125g =80g circa

per la carne

- il palmo della mano (dita escluse) del soggetto

Si potrà suggerire di utilizzare le tazze o i cucchiaini che si hanno in casa una volta verificata la corrispondenza in grammi.