**I GRUPPI DI ALIMENTI**

Nessun alimento in natura contiene da solo tutte le sostanze nutritive indispensabili. Il modo migliore per assicurarci che la nostra dieta li contenga tutti, e nella giusta quantità per il nostro corpo e per il tipo di attività che svolgiamo, è allora quello di variare il più possibile l'alimentazione, mangiando molti cibi diversi.

Come fare, però, per sapere se stiamo variando in modo corretto la nostra alimentazione?

Per rispondere a questa domanda, gli esperti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione hanno individuato sette gruppi fondamentali di alimenti, che ci danno ottime indicazioni. Naturalmente, il fatto che alimenti diversi facciano parte di uno stesso gruppo non significa che abbiano lo stesso valore nutritivo.

Significa solo che hanno gli stessi principi alimentari (ad esempio, le proteine nel caso della carne e del pesce, la vitamina A nella frutta e verdura di colore giallo o arancione). Se vuoi che la tua alimentazione sia davvero equilibrata, mangia ogni giorno almeno un alimento di ognuno di questi sette gruppi.

Gruppo 1: Carne, pesce, uova

Gruppo 2: Latte e derivati

Gruppo 3: Cereali e derivati

Gruppo 4. Legumi secchi

Gruppo 5: Grassi da condimento

Gruppo 6: Ortaggi e frutta fonti di vitamina A

Gruppo 7: Ortaggi e frutta fonti di vitamina C