

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

## DIÉTÉTIQUE

### LES MATIÈRES GRASSES

Cette famille comprend **le beurre, les margarines, les huiles, les crèmes...**

Ces aliments sont riches en **acides gras essentiels** que le corps ne peut pas produire et qui apportent des **vitamines liposolubles (A, D, E)**.

Le problème de ces aliments est la forte densité énergétique qu'ils ont à cause des graisses. Il faut en consommer, mais de faibles quantités suffisent.

### LES EXTRAS : SUCRERIES, ALCOOLES

Les aliments regroupés dans cette famille sont des fournisseurs de sucre, de sel et de beaucoup de graisse animale. Ils sont riches en énergie et pauvres en nutriments utiles.

Il faut veiller à n'en consommer que de temps en temps pour éviter qu'ils ne perturbent notre équilibre alimentaire.



### Notre conseil :

**Manger équilibré veut dire manger de tout en quantités raisonnables. Il n'existe pas d'aliment parfait qui rassemble dans sa composition tout ce dont nous avons besoin. Mais, à l'inverse, il n'existe pas non plus d'aliment pouvant nuire à la santé.**

**Tout est une question de diversité et de quantité !**

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE

## LES FRUITS ET LÉGUMES

Cette famille comprend tous les fruits et légumes sous toutes leurs formes : cuits, crus, potages, compotes ou jus...

Ces aliments sont riches en eau, en fibres, en vitamines (A, C, B9), en minéraux (potassium) et en antioxydants.

Les fruits complètent l'apport glucidique sous forme de sucres libres.

Les légumes sont de valeur énergétique très faible et peuvent donc être consommés à volonté.

Il faut cependant veiller à ne pas diminuer les bienfaits de ces aliments en y incorporant trop de matière grasse, de sucre ou de sel. Dans ce cas, la valeur énergétique sera modifiée et il pourrait y avoir une perte de vitamines et de minéraux.

## LES FÉCULENTS

Cette famille comprend le pain, les **pâtes, le riz, les céréales, les pommes de terre, les légumes secs...**

Ces aliments serviront à compléter l'apport journalier en fibres, en vitamines (surtout groupe B), en minéraux (magnésium, fer) et en protéines végétales.

Les aliments de cette famille produisent l'énergie nécessaire pour vivre, moyennant un apport d'énergie glucidique sous forme d'amidon, aussi appelé glucide lent.

## LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Cette famille comprend les viandes, les poissons, les œufs...

Ces aliments sont riches en protéines de haute valeur biologique, en vitamines (A, B1, B6, B12), en minéraux (fer, phosphore, zinc, iode).

Les protéines sont l'élément essentiel pour la construction, la réparation, l'entretien et la protection de l'organisme.

Ces aliments peuvent contenir des quantités variables de lipides et peuvent être de qualité très différente, ce point pourrait être considéré comme négatif. Pour cette raison, il faut varier les produits de cette famille.

Il est recommandé d'intégrer le poisson dans l'alimentation car il est très maigre et contient des graisses que le corps ne peut pas fabriquer lui-même mais qui lui sont indispensables.

Il est important de prendre des charcuteries maigres car les graisses que l'on y retrouve ne sont pas indispensables et peuvent augmenter de façon significative les apports en énergie (p.ex. les saucisses peuvent contenir jusqu'à 70% de matière grasse, le filet de dinde ou le jambon aura entre 5 et 10% de graisse).

## LES PRODUITS LAITIERS

Cette famille comprend le lait, les fromages, les yaourts, les desserts lactés...

Ces aliments sont riches en protéines de haute valeur biologique, en vitamines (A, B, D), en minéraux (calcium, phosphore, zinc, iode).

La quantité en lipides peut fortement varier dans cette famille, pour les yaourts et les fromages p.ex. on peut aller de maigre à très gras. Il faut donc alterner les fromages et les yaourts.

Les fromages peuvent contenir des quantités importantes de sel et les yaourts peuvent être très sucrés.

