

Bastano poche regole per una alimentazione sana

1. 5 porzioni di **FRUTTA** o **VERDURA** ogni giorno
2. pasta e pane **INTEGRALI** e a ridotto contenuto di **SALE**
3. non mangiare sempre lo stesso piatto, ci vuole varietà nei secondi piatti tra **CARNE, PESCE, LEGUMI, UOVA, LATTICINI;**
4. **.OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** per condire
5. tieni sotto controllo il tuo **PESO** non eccedendo nella **QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI,**
6. modera **BEVANDE ZUCCHERATE , DOLCI, SNACKS,** sostituisci il fuoripasto con **NOCI O ARACHIDI**
7. ...e ricordati di fare **ATTIVITÀ FISICA** ogni giorno

Per porzioni di frutta e verdura

Perché fanno solo bene:

- ti danno la **FIBRA** che protegge l'intestino e rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi
- ti danno gli **ANTIOSSIDANTI** che mantengono giovane e sana la cellula, contrastando l'accumulo di radicali liberi.
- sono la principale fonte di **Vitamine, sali minerali**



Non spremere o frullare perché riduci la fibra

Per i **PRIMI PIATTI** scegli pane, pasta alimenti **INTEGRALI, MULTICEREALI**, ottieni più fibra, sei sazio prima e assumi meno calorie. Cerca i prodotti a **BASSO CONTENUTO DI SALE**

Consuma ogni settimana 2-3 volte **LEGUMI** (lenticchie, fagioli, ceci...) al posto della carne. Ma li sai preparare?

Scegli **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE** ... non ha fatto il giro del mondo per arrivare sulla tua tavola.

VARIETÀ nei secondi piatti

Una **DIETA EQUILIBRATA** non deve prevedere un consumo prevalente di un tipo di alimento ma una

VARIETA' nelle **FONTI PROTEICHE...ogni settimana consuma**

CARNE	3-4 porzioni/settimana
PESCE	3-4 porzioni/settimana
LEGUMI	2-3 porzioni/settimana
UOVA	2 porzioni/settimana
FORMAGGIO	2 porzioni/settimana



Cotture rapide, senza bruciare (annerire) l'alimento, utilizzando condimento vegetale a crudo (olio extravergine d'oliva), riducendo il **SALE** a favore degli **AROMI** accompagnando **SEMPRE CON VERDURE** che rallentano l'assorbimento dei grassi

Per mantenersi in...FORMA



L'**OBESITÀ** è in costante crescita in ITALIA

È la risultante del bilancio tra:

- + **ENTRATE** (mangiamo **PIÙ CALORIE** di quante necessitano)
- **USCITE** (scarsa attività fisica o **SEDENTARIETA'**)

➤ **ENTRATE** : moderiamo il consumo di

BEVANDE ZUCCHERATE, DOLCI, SNACK INDUSTRIALI

fonti di elevate calorie a base di zuccheri semplici e grassi, principali responsabili dell'accumulo di **GRASSO**

➤ **USCITE.....USCIAMO!!** lasciamo divano e TV a favore di passeggiate, scale, parcheggio auto più lontano.

30 MINUTI di attività fisica moderata TUTTI i GIORNI