

# L'EDUCAZIONE ALIMENTARE: PRINCIPI GENERALI

*Svolgere ATTIVITÀ MOTORIA quotidianamente aiuta a mantenersi in salute. Dedica un'ora al giorno all'attività fisica e al movimento come camminare per spostamenti e commissioni, preferire le scale all'ascensore, giocare all'aperto e così via.*

*FRUTTA E VERDURA sono buone fonti di sali minerali, vitamine e fibre, nutrienti indispensabili al nostro organismo. Consumane almeno cinque porzioni al giorno, preferibilmente di stagione e introduci più spesso i legumi.*

*Il nostro organismo è composto per il 60 per cento da ACQUA. Si consiglia di berne almeno 1,5 litri al giorno, anche senza aspettare di aver sete. Puoi assumere acqua anche sotto forma di brodi, minestre e zuppe, frutta e verdure fresche.*

Struttura Semplice  
NUTRIZIONE CLINICA ARTIFICIALE  
E SERVIZIO DIETETICO

Campagna di promozione degli stili di vita  
a cura di:

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

Struttura Semplice  
Nutrizione Clinica Artificiale  
e Servizio Dietetico

Struttura Complessa  
Radioterapia

Struttura Semplice  
Attività di Medicina Perioperatoria Aziendale

Scegli la salute:  
mangia sano



Scegli un corretto stile...  
di vita

## LO SAPEVI CHE?

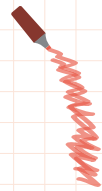
L'**OBESITÀ** è considerata una vera e propria epidemia?

Il **41 PER CENTO** degli europei non svolge alcuna attività fisica?

Chi pratica esercizio fisico, non fuma e non beve quantità eccessive di alcool riduce del **50 per cento** la probabilità di morire per malattie cardiache o tumori?

È importante concentrarsi sull'**ASPETTO ALIMENTARE** dello stile di vita. L'abuso di alcool e di farmaci o l'abitudine al fumo possono incidere negativamente sulla salute.

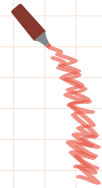
Anche il consumo sempre più frequente di integratori alimentari senza controllo medico rappresenta un rischio.



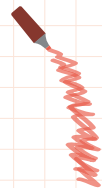
Il mantenimento di un adeguato **PESO CORPOREO** aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie croniche e cardiovascolari come diabete, ipertensione e così via. Controlla regolarmente il tuo peso e consulta il tuo medico; evita le diete fai-da-te.



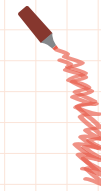
Prediligi, nei casi in cui sia possibile, l'**ALLATTAMENTO AL SENO**.



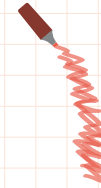
Limita il consumo di **DOLCI** e **BEVANDE ZUCCHERATE** e riduci gli **SNACK SALATI**. Presta attenzione ai **GRASSI NASCOSTI** contenuti in più alimenti, in particolare quelli confezionati come patatine, salatini e merendine.



Alterna le **FONTI PROTEICHE** quali carne (bianca e rossa), pesce, formaggi, affettati e uova. I **LEGUMI** rappresentano un'ottima fonte magra di **PROTEINE**.



Un consumo eccessivo di **SALE** può sviluppare patologie quali l'ipertensione. Limitane il consumo sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato. Puoi utilizzare spezie, erbe aromatiche, aceto e succo di limone come alternativa.



I **CEREALI** come grano, riso, mais, orzo, farro, cous cous sono ottime fonti di fibre, vitamine e sali minerali. Si consiglia di consumarne quotidianamente almeno due porzioni al giorno, privilegiando quelle integrali.



La fonte principale di grassi nella nostra alimentazione è rappresentata dai **CONDIMENTI**: 1 g di grassi fornisce 9 calorie. Si raccomanda quindi di limitarne il consumo preferendo a quelli di origine animale come burro, strutto e lardo quelli di origine vegetale come gli oli. Tra questi preferire l'olio extra vergine di oliva a crudo.