

# Che cavolo mangi??

La salute in testa  
e nel piatto... »



studioestilo@studioestilo.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena



PIANO PER LA SALUTE



## BASTANO 5 PORZIONI AL GIORNO...

È scientificamente dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo, ricca di frutta e verdura, ha un ruolo fondamentale nel promuovere la salute e **ridurre il rischio di "malattie da civilizzazione":** 1) **Obesità** 2) **Diabete** 3) **Tumori** 4) **Malattie Cardiovascolari.**

**Il consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura determina un importante effetto protettivo.**

### Ecco alcuni suggerimenti:

- > Non farti mancare ad ogni pasto principale (colazione, pranzo, cena) almeno una porzione di frutta o verdura fresca cruda di stagione.
- > A pranzo consuma un antipasto di verdure crude o un contorno di abbondante insalata mista di diversi colori (rosso, verde, giallo, bianco).
- > Per cena è buona abitudine consumare un primo piatto in brodo vegetale, zuppa, passati, creme o minestrone di verdure di stagione o una porzione di verdure della famiglia delle crucifere (cavoli, broccoli...).
- > Arricchisci i sughi con verdure di stagione per condire la pasta.
- > Occupa 3 parti del piatto con verdure lasciando solo 1 parte per il secondo (pesce o uova o carne o formaggio o legumi).
- > Aggiungi un frutto fresco a pranzo o a cena.
- > Scegli come spuntino un frutto o un ortaggio fresco.
- > Se mangi un panino aggiungi verdure piuttosto che salse a base di grassi.
- > Introduci più frequentemente nel menù settimanale pasti composti da cereali e legumi accompagnandoli solo con verdure e frutta fresca di stagione.
- > Non perdere l'opportunità nelle feste conviviali di lasciare un "posto" alla verdura e alla frutta fresca.