

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



- **Macronutrienti**
- **Micronutrienti**
- **Acqua**

ALIMENTAZIONE

DIETA



- **Attività fisica spontanea**
- **Attività sportiva/programmata**

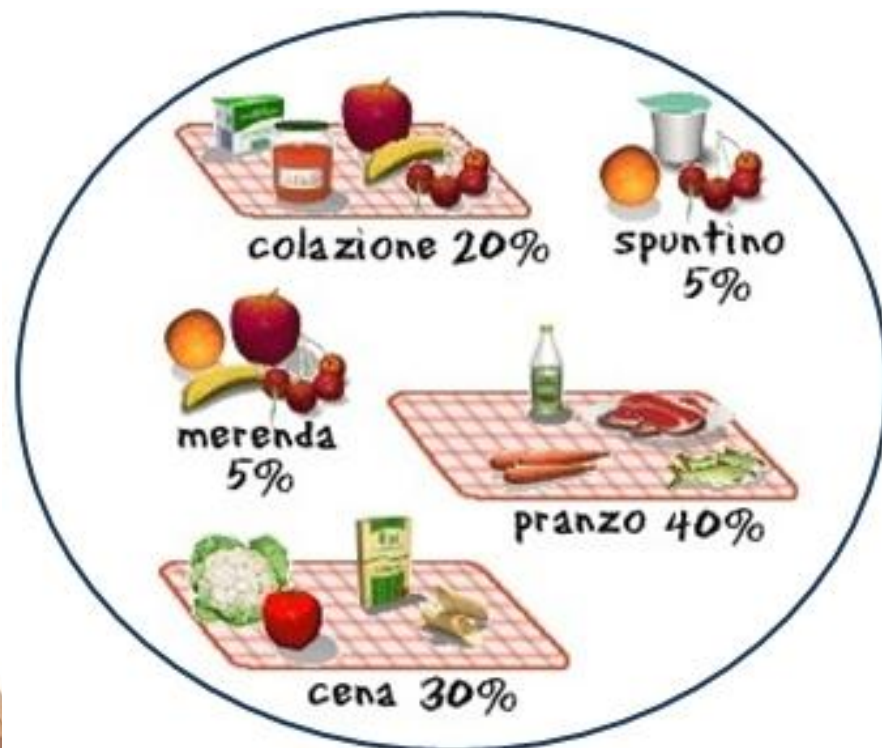
ATTIVITA' FISICA

LA GIUSTA QUANTITA'



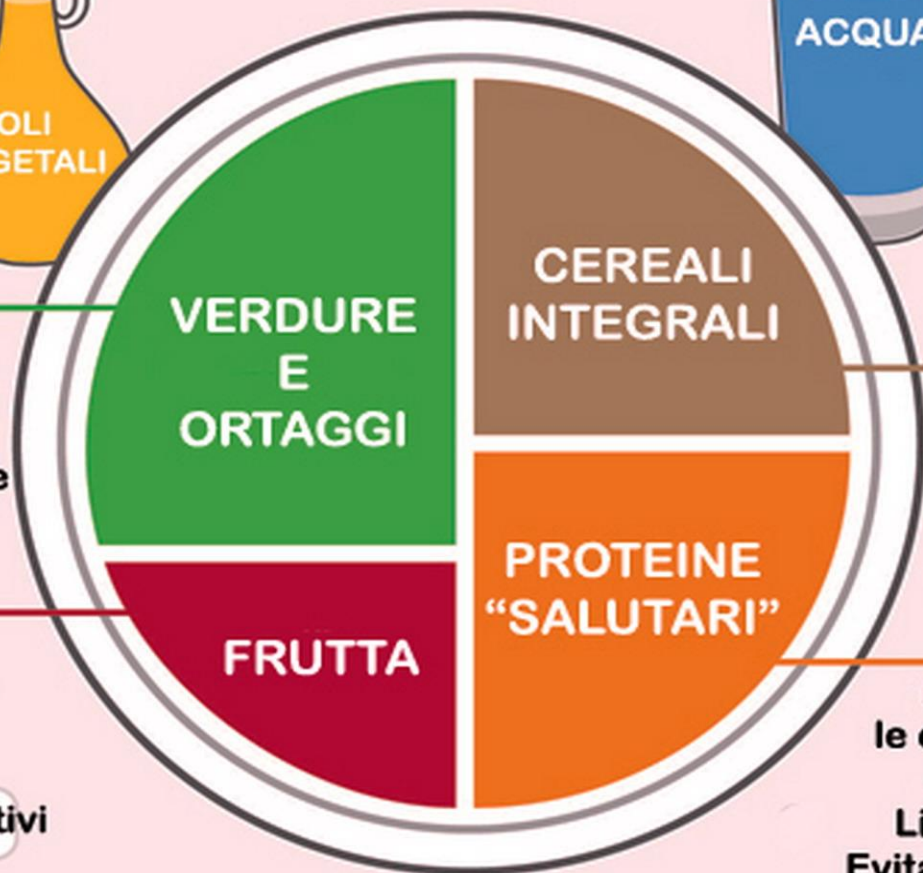
- **Attività fisica**
- **Stile di vita**
- **Caratteristiche individuali (peso, altezza,...)**
- **Età**

I CIBI GIUSTI...



... AL MOMENTO GIUSTO

IL PIATTO SANO



Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva). Limitate il burro ed evitate i grassi trans

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

Mangiate molta frutta variandone i colori



Mantenetevi attivi

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



CEREALI

- Apporto di carboidrati (energia)
- Meglio integrali
- Preferire i complessi ai semplici (zuccheri)

FRUTTA e ORTAGGI

- Fibre
- Digestione
- Vitamine e antiossidanti (protezione)

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

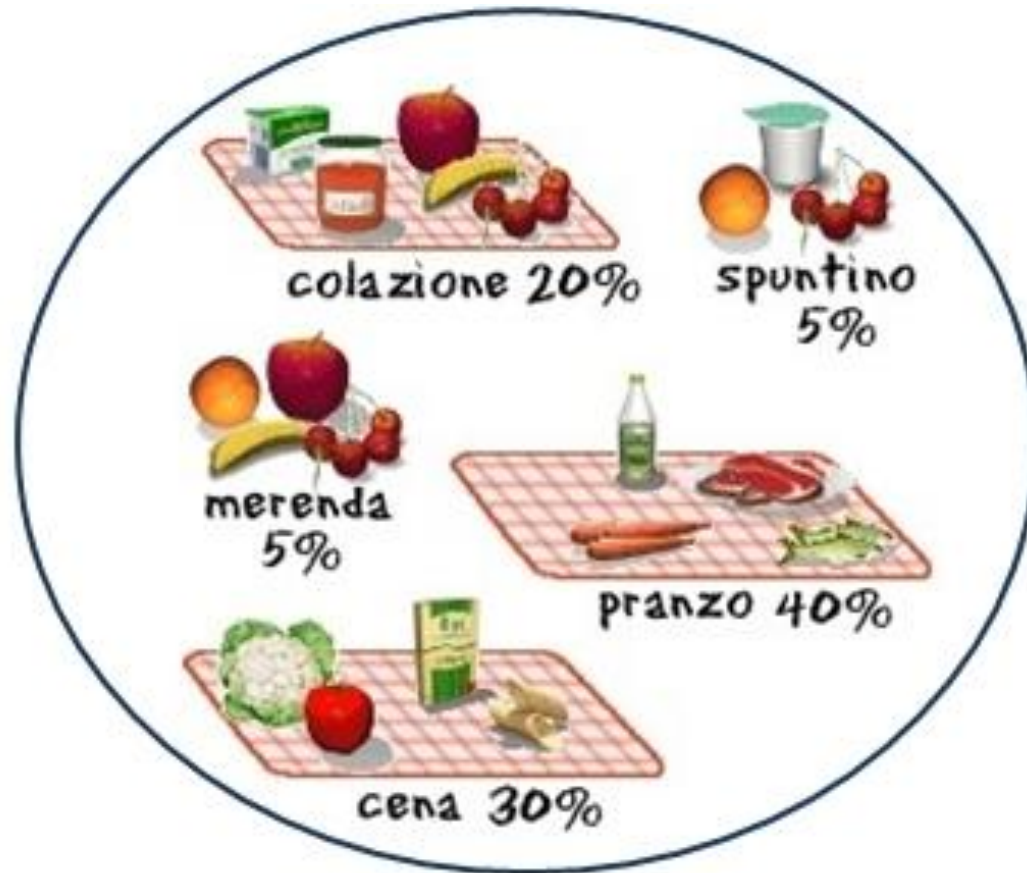
- Proteine (costruzione, funz. immunitaria)
- Eccesso inappropriato
- Fonte di Ca, vit. D (latticini)
- Attenzione ai grassi (saturi, omega-3)

OLII VEGETALI

- Grassi buoni
- Energia e micronutrienti essenziali

**DISTRIBUIAMO
I PASTI**

5 PASTI AL GIORNO ...



... EVITARE IL DIGIUNO

35-40%

Pranzo: il pieno per il pomeriggio

TANTE
CALORIE



..... MA BUONE!!

30-35%

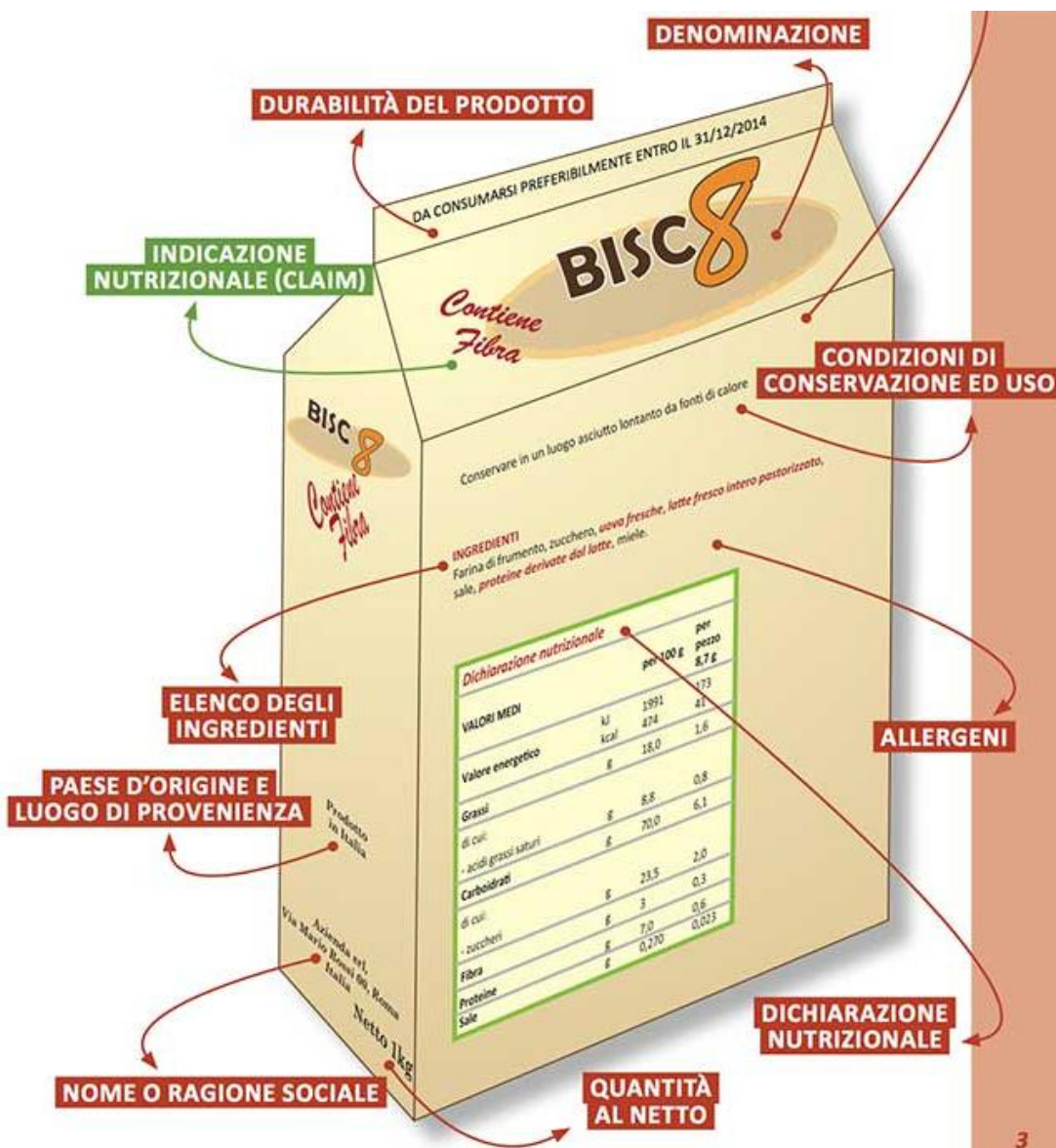
CENA

MINIMO
DISPENDIO....

... MASSIMA RESA!



IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE



- la denominazione
- l'elenco degli ingredienti e la quantità
- la quantità netta dell'alimento;
- la data di scadenza;
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego;