

I dieci consigli degli esperti per mangiare meglio e con più gusto:

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane – pasta – riso – ecc..) devono essere consumati quotidianamente
6. Il pesce va consumato almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata e soprattutto.... evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Per informazioni consulta il sito del Ministero della Salute www.ministerosalute.it



I principali gruppi di alimenti, oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta, che deve essere sempre presente a tavola, sono: **cereali** (pane, pasta, riso ecc) che devono essere presenti ad ogni pasto principale; **latte e derivati** la cui funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo; **pesce, carne e uova** che forniscono proteine di alta qualità; **grassi da condimento** (il cui consumo deve essere contenuto) dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Prevalentemente di tipo antiossidante, contrastando così l'azione di radicali liberi, coinvolti in processi di invecchiamento e in reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Per mantenere il peso corporeo nella norma è importante privilegiare alimenti poveri di grassi, ma di alto valore nutrizionale come verdura, frutta, cereali e legumi.

Varia spesso le tue scelte

Il modo più semplice e sicuro per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare, opportunamente, i diversi alimenti.

Per una dieta completa e equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo ricordando che, oltre che un adeguato consumo di frutta, verdura, legumi e cereali, è salutare mangiare più spesso il pesce (sia fresco che surgelato), non eccedere nell'uso del sale, moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nel corso della giornata, preferendo i prodotti da forno della tradizione italiana (biscotti e torte non farcite) e bere acqua in grande quantità.