

## MANGIARE SANO: UN EQUILIBRIO IN MOVIMENTO

Per mantenere e proteggere la nostra salute, è fondamentale scegliere un'alimentazione quotidiana varia ed equilibrata. Tutti gli alimenti devono essere presenti, ma in proporzioni e quantità variabili. Vi sono cibi che è meglio ridurre, mentre altri devono avere più spazio nei nostri piatti.

L'equilibrio della dieta varia anche a seconda dell'età e della fase della vita in cui ci troviamo.

In generale, però, vi sono delle considerazioni che possono valere per tutti.  
**Vediamole insieme!**

### COSA AGGIUNGERE



#### Frutta e verdura

(almeno 5 porzioni al giorno), come fonte di fibre, vitamine e sali minerali.



#### Cereali

meglio se integrali, come fonte di carboidrati e fibre.



#### Legumi

come fonte di proteine, carboidrati e micronutrienti, come ferro, zinco e rame.



#### Pesce

(2 o 3 volte a settimana), fonte di omega-3.



#### Acqua

per rimanere idratati (almeno 1,5 o 2 litri di acqua al giorno, che corrispondono a 6-8 bicchieri) anche fuori dai pasti.

### COSA TOGLIERE



#### Grassi

che non devono superare il 35% delle calorie giornaliere complessive.



#### Zuccheri

che non devono superare il 15% delle calorie giornaliere complessive.



#### Sale

che può determinare un aumento della pressione sanguigna.



#### Bevande alcoliche

Un progetto realizzato da Fidia Farmaceutici