

CONOSCI LE PRINCIPALI REGOLE PER MANGIARE SANO?

COME LEGGERE LA PIRAMIDE:

La piramide alimentare si compone di piani in cui sono disposti i diversi gruppi di alimenti.

Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti che sono da consumare in quantità via via minore perchè in genere via via più calorici.

All'interno di uno stesso gruppo è importante variare la scelta allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.



Usare con parsimonia: CARNE ROSSA - BURRO - PANE, RISO E PASTA RAFFINATI - PATATE - BEVANDE ZUCCHERATE - DOLCI - SALE

Sono preferibili le CARNI BIANCHE come pollo, coniglio e tacchino



E' preferibile assumere LATTICINI magri (yogurt e latte) e consumarne 1-2 porzioni al giorno da 125 ml l'una



NOCI, SEMI, FAGIOLI, SOIA

PESCE, POLLAME E UOVA

E' indispensabile assumere gli omega-3, presenti nel PESCE, da consumare in quantità di almeno 300 g. alla settimana. E' meglio evitare le frittiture.

E' importante consumare FRUTTA e VERDURA in abbondanza: almeno 450-500 g al giorno tra frutta e verdura

Gli oli vegetali che forniscono acidi grassi insaturi come l'olio di oliva e di mais, pur essendo calorici, sono salutari per il cuore compatibilmente col loro apporto calorico.

CAMMINARE ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO



VERDURA E FRUTTA

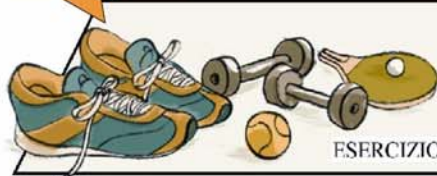


OLI SALUTARI



CEREALI INTEGRALI

Preferire pane e pasta integrali perchè contengono fibra.



ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO E CONTROLLO DEL PESO

Bere acqua non zuccherata. L'alcool non disseta anzi disidrata



Pediatria Ospedale di Tortona
Dipartimento del Farmaco

