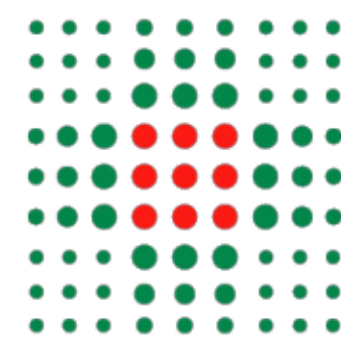




COSTRUIAMO SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



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

DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA
S.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Per una vita in salute...



Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Più frutta e verdura:
5 porzioni al giorno, meglio se di stagione, di colore diverso e a km 0



Più legumi:
Fagioli, ceci, lenticchie contengono pochi grassi e sono una buona alternativa alla carne



Pane, pasta e cereali meglio se **integrali**
più ricchi di fibre e salutari



Bevi ogni giorno **acqua** in abbondanza:
1,5-2 litri (circa 8 o 10 bicchieri)



Grassi: scegli quali e limita la quantità



Zuccheri, dolci e bevande zuccherate:
meno è meglio! conceditele solo nei giorni di festa



Il sale? non aggiungerlo ai tuoi piatti
se vuoi dare più sapore scegli spezie ed erbe aromatiche



Bevande alcoliche: il meno possibile
il loro consumo potrebbe alterare la tua condizione psicologica e interferire con le medicine che assumi



Varia la tua alimentazione: come e perché
ci guadagni in salute



Attenzione all'uso degli **integratori**
senza basi scientifiche



Sostenibilità delle diete:
tutti possiamo contribuire



Per approfondire:
Linee guida per una sana alimentazione - CREA

