

Cerca nel sito

cerca

[Urp](#) | [Contatti](#) | [PEC](#) | [Stampa](#) | [App](#) | [FAQ](#) | [Moduli e Servizi](#) | [RSS](#) [YouTube](#)


2014 Presidenza Italiana del Consiglio dell'Unione Europea - *Salute*

Gli eventi sui temi centrali per la sanità in Italia ed Europa


[La nostra salute](#)
[Temi e professioni](#)
[News e media](#)
[Ministro e Ministero](#)

Sei in: [Home](#) > [Temi e professioni](#) > [Prevenzione](#) > [Guadagnare salute - Stili di vita](#) > [Alimentazione](#) > [Mangiare sano e con gusto](#)

Mangiare sano e con gusto

I temi di questa sezione sono a cura di: **Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione, Direzione generale della prevenzione**

> [Contatti](#)

Web editing: Cinzia Confalone, Daniela Sordi

Più frutta, verdura e legumi

Un' alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

Vai direttamente a

[FAQ Fumo - Legge 3/2003 "Tutela della salute dei non fumatori"](#)

Mangia a colori

Un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta anche un rilevante contenuto di vitamine, minerali; l'arancia, il pomodoro e il kiwi, ad esempio, sono ricchi di vitamina C, la carota e l'albicocca di pro-vitamina A, gli ortaggi a foglia verde e alcuni legumi di acido folico; anche i cereali contengono vitamine importanti per il nostro organismo quali la tiamina e la niacina. Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono una azione protettiva, 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. I principali gruppi di alimenti, (oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta che deve essere sempre presenti a tavola), sono:

- cereali (esempio 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.

Per una dieta completa ed equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo ricordando che, oltre ad 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)
- bere acqua in grande quantità.

Scarica:

- l'opuscolo **Poco sale per... guadagnare salute**
- l'opuscolo **Un'Italia in salute è una questione di stile... di vita.**

Kit didattico multimediale "Forchetta & Scarpetta"

In adolescenza

Area tematica Alcol e alcoldipendenza

Frutta snack

Vedi anche

Alimenti particolari, integratori e novel food - Registro degli integratori alimentari

Alimenti particolari, integratori e novel food - Registri nazionali alimenti a fini medici speciali, senza glutine e formule per lattanti

Veterinaria internazionale - Certificazioni per l'esportazione

Nutrizione - Banche del latte umano donato

Salute delle donne - Tavolo tecnico allattamento al seno

Sicurezza alimentare - Additivi

Cambia canale

News e Media

Allattamento al seno nelle strutture sanitarie in Italia

Piano nazionale di controllo ufficiale sulla presenza di OGM negli alimenti - 2015-2018

Stili di vita e stato ponderale dei bambini italiani: i risultati della IV raccolta dati di OKkio alla salute

La nostra salute

Alimentazione nei bambini da 0 a 3

anni

Funghi, consumiamoli in sicurezza

Indice di massa corporea - IMC, come calcolarlo

Data di pubblicazione: **6 giugno 2007**, ultimo aggiornamento **30 maggio 2013**

Tag associati a questa pagina:

Stili di vita , **Alimenti** , **Obesità**

Condividi:

g+1

0

Tweet

1

Dai il tuo voto a questa pagina

Questa pagina non è stata ancora votata

Indice A-Z**Segui il ministero****Documentazione**Biblioteca del
Ministero

Bandi di gara

Concorsi

Dati

Publicazioni
Opuscoli e poster
Normativa

Mappa

Note legali

Privacy

Responsabile

Redazione

Monitoraggio accessi

Accessibilità

Elenco siti tematici

Sito archeo

English version

