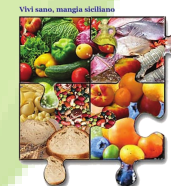


*"Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia,  
ma genera anche la salute e un senso di  
benessere fisico e mentale"*

*T. Colin Campbell*



**SEGUI QUESTI CONSIGLI...  
...NE GUADAGNERAI  
IN SALUTE!**



**"LINEE GUIDA  
PER UNA SANA  
ALIMENTAZIONE"**

**DIETISTE SIAN  
EDUCATORI F.E.D.**

**Dott.ssa Maria Lidia Lo Prinzi  
Dott.ssa Mattia Papa  
Dott.ssa Noemi Vacirca**

**CONTATTI:  
TEL. 090/3654103**

**E-MAIL: [progetto.fed@asp.messina.it](mailto:progetto.fed@asp.messina.it)**

**DIP. PREVENZIONE UOC - SIAN  
DIRETTORE F.F. DOTT. GAETANO NICODEMO  
CITTADELLA DELLA SALUTE - EX OSPEDALE MANDALARI  
VIALE GIOSTRA, MESSINA**

# LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ultima Revisione Anno 2018

## ⇒ **BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO**

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo... muoversi quotidianamente contribuisce al benessere fisico e mentale.



## ⇒ **PIU' E' MEGLIO**

2. Più frutta e verdura locale, colorata e stagionale!!
3. Più cereali integrali e legumi del territorio.
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 8-10 bicchieri al giorno.



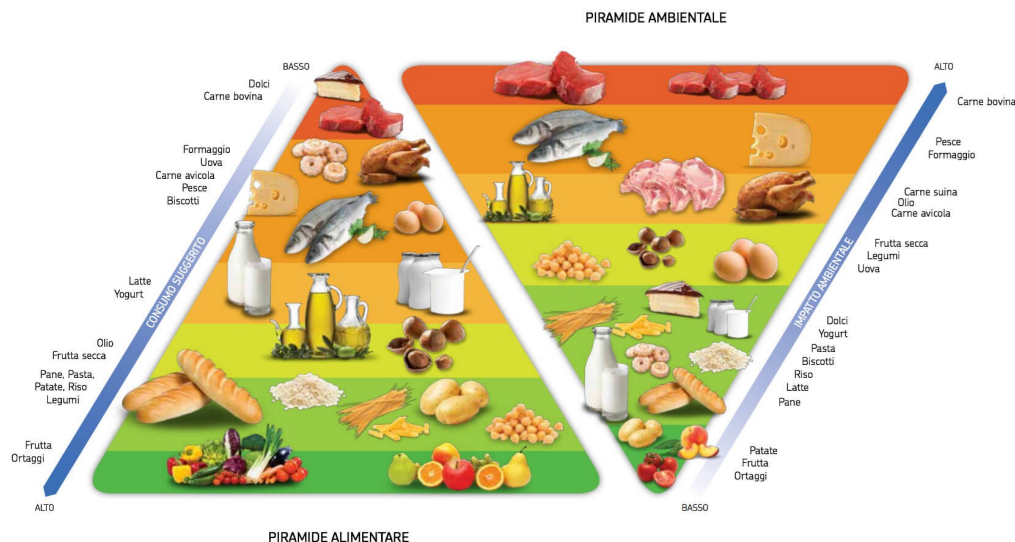
## ⇒ **MENO E' MEGLIO**

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità. L'olio extravergine di oliva è l'unico grasso da condimento utile per la tua salute!!
6. Zuccheri, dolci, bevande gassate e zuccherate (cola, succhi, thè...): meno è meglio... un eccesso può causare danni alla salute.
7. Il Sale? Meno è meglio: scegli quello iodato! Per insaporire i cibi utilizza le erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano, maggiorana ...)
8. Bevande alcoliche: il meno possibile. Mai in infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento!



## ⇒ **SCEGLI LA VARIETA', LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'**

9. Varia la tua alimentazione: come e perché. Consuma porzioni adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi, alternandoli nei pasti della giornata.
10. Consigli speciali per .... donne in gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani.
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche: un'alimentazione varia e bilanciata serve a soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo.
12. La sicurezza dei cibi dipende anche da te: impara a leggere le etichette e rispettarne le modalità di conservazione e di utilizzo.
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire...acquista più vegetali di stagione, a km 0 e meno prodotti animali, ricicla e combatti lo spreco alimentare riscoprendo la cultura del valore del cibo.



Tratto e adattato da: CREA — Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>