

IL PIATTO DELLA SALUTE

Utilizzare grassi salutari, come l'olio di oliva, limitare il consumo di burro ed eliminare quello di grassi trans.



Aumentare e variare il consumo di vegetali. Maggiore il consumo, migliore la salute. Le patate fritte non contano.

Mangiare una buona quantità di frutta di stagione, fresca e colorata



© Harvard University



Bere acqua, tè o caffè (con poco zucchero). Consumare una o due porzioni di latte/latticini e una di succhi di frutta. Evitare bevande industriali.

Consumare cereali integrali di ogni tipo (grano, riso, farro, orzo). Ridurre il consumo di farine bianche raffinate.

Scegliere pesce, carni bianche, legumi, semi. Ridurre il consumo di carne rossa e formaggi. Evitare salumi ed insaccati grassi, carni conservate e lavorate.