

#restoacasaemangiosano

Consumare frutta e verdura

Sono fonti di minerali e vitamine (particolarmente vit. C e vit. A) utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie.



Contengono la fibra che aiuta a regolarizzare l'intestino, a sentirsi più sazi, a ridurre/rallentare l'assorbimento di grassi e carboidrati.

Non è vero che mangiare prodotti fuori stagione o provenienti da lontano non abbia un effetto benefico sulla salute.



Molti consumatori sono erroneamente convinti di non trovare in questi alimenti le componenti di vitamine e minerali dei **prodotti locali e di stagione. Questi ultimi sono comunque la scelta migliore perché sono più buoni e costano meno.**

Ricorda: 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura!

- Una porzione di frutta fresca equivale a 150 g.



- La porzione di verdura e ortaggi, cruda o cotta, equivale a 200 g.
- La porzione di insalate a foglia equivale a 80 g.



Per non uscire puoi ricorrere alla spesa on line.



Riferimenti

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4262>

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA. Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione edizione 2018.

LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni).

I consigli contenuti in questo post non sostituiscono la consulenza del dietista e il parere del vostro medico. Sono solo a scopo informativo e divulgativo.