

## Aggiungi gusto e colore alla tua tavola!

Al supermercato, scegli frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.

Aggiungi frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtili, chicchi d'uva).

A metà mattina, sgranocchia una mela.

Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.

Prepara un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.

Aggiungi lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

Comincia il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).

Cuoci al vapore le verdure per non disperdere vitamine e minerali.

Aggiungi ai tuoi piatti le verdure quando è possibile.

Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.

Utilizza la frutta per farcire i dolci.



*Ministero della Salute*

**mangia a colori!  
frutta e verdura  
5 porzioni al giorno**



*Ministero della Salute*

DIPARTIMENTO PER LA SANITA' PUBBLICA VETERINARIA, LA  
NUTRIZIONE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
DIREZIONE GENERALE DELLA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E  
DELLA NUTRIZIONE

Sito web: [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

Piazza Guglielmo Marconi 25  
00144 Roma

**un'alimentazione varia  
e uno stile di vita attivo  
sono fondamentali per  
il nostro benessere**

## Frutta e verdura ogni giorno Perché?

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia. Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari.



Grazie all'elevato apporto di fibra, gli alimenti vegetali regolarizzano il transito intestinale e conferiscono un senso di sazietà, limitando il consumo di cibo. Alcune fibre contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di ipertensione.



## Come variare?

Scegli **5 porzioni** di colore diverso al giorno. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

### A cosa corrisponde una porzione?

Un frutto medio

Un'insalata

Un piatto di verdure cotte o crude

Una coppetta di macedonia

Un bicchiere di succo di frutta



Mangiare in modo fresco, naturale e colorato ci aiuta a combattere i radicali liberi (molecole nocive che ogni giorno attaccano le nostre cellule), rallentando le malattie degenerative e i processi di invecchiamento cellulare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include infatti il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

## I colori del benessere

**BLU / VIOLA** (antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio): melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera



**VERDE** (clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina): asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi



**BIANCO** (polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi) : aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

**GIALLO / ARANCIO** (flavonoidi, carotenoidi, vitamina C): arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais



**ROSSO** (licopene e antocianine): pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.