

Mangiare in modo salutare: Dieci suggerimenti per una corretta alimentazione

traduzione italiana (© CiboèSalute) da Harvard School of Public Health



Scegliete i carboidrati buoni. I cereali integrali sono la scommessa vincente.



Fate attenzione all'insieme delle proteine. Pesce, volatili, semi oleosi e legumi sono la miglior scelta.



Scegliete cibi con grassi salutari, limitate cibi con alti valori di grassi saturi, evitate cibi con grassi trans. Gli oli vegetali, i semi oleosi e il pesce sono le fonti più salutari.



Scegliete un regime alimentare stracolmo di fibre, ricco di cereali integrali, ortaggi e frutta.



Mangiate più ortaggi e frutta. Date la preferenza al colore e alla varietà: verde scuro, giallo, arancione e rosso.



Il calcio è importante. Ma il latte non è l'unica e nemmeno la migliore fonte.



L'acqua è il meglio per dissetarsi. Evitate le bevande zuccherate, e preferite latte e spremute.



Mangiare meno sale è un bene per la salute di chiunque. Scegliete più cibi freschi e meno cibi lavorati industrialmente.



Un uso moderato di bevande alcoliche può essere salutare, ma non per tutti. Valutate benefici e rischi.



Un multivitaminico quotidiano è una grande polizza di assicurazione. Un'aggiunta di vitamina D aggiunge un'ulteriore spinta benefica.