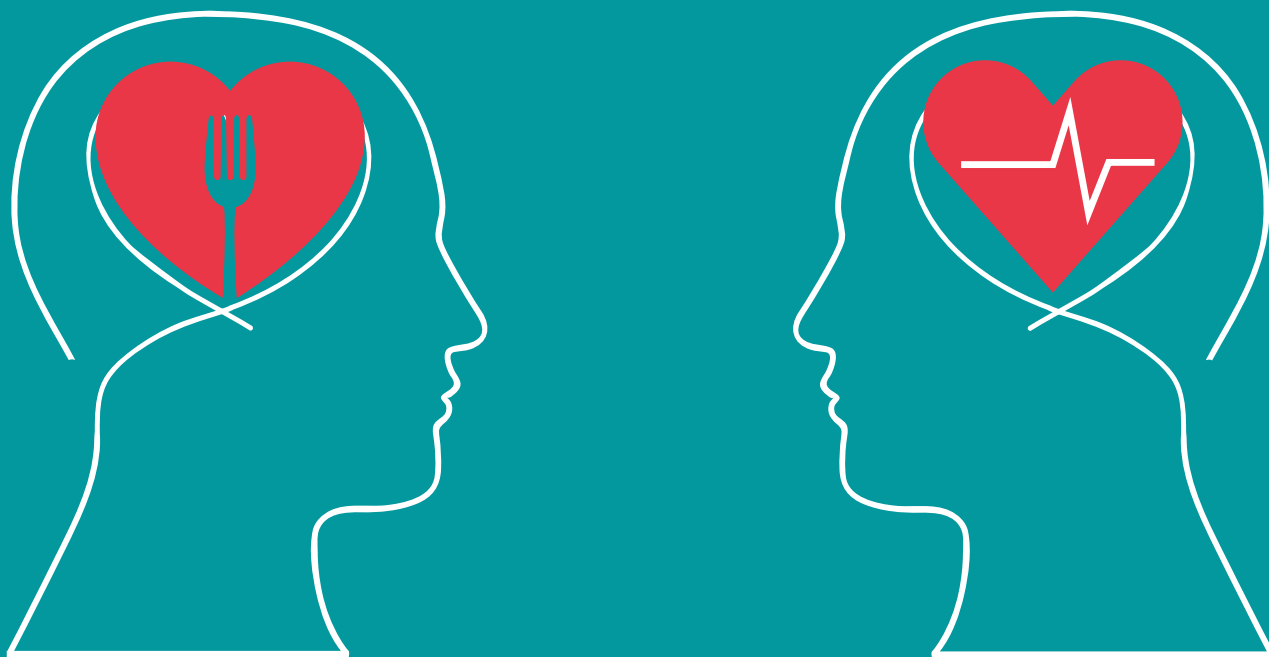


# SALUTE MENTALE

## Alimentazione sana

## e comportamenti salutari





**A cura di:**

*Direzione Generale Cura della persona, salute e welfare*

*Settore Assistenza territoriale, Area Salute mentale e dipendenze patologiche*

*Settore Prevenzione collettiva e sanità pubblica*

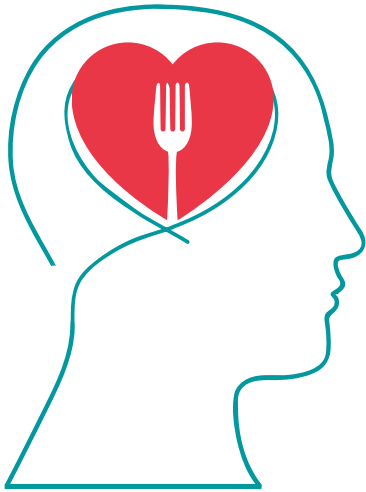
**Grafica ed impaginazione:**

*1ª edizione: aprile 2022*

*Copyright © 2022 Alimenti & Salute - Mappa della Salute*

*Riproduzione vietata ai sensi di legge (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n° 633)*

*Pubblicazione non in vendita*



# Alimentazione sana

**Frutta e verdura: 5** porzioni al giorno, meglio se di stagione, di colore diverso e a km 0

**fai il pieno di vitamine, fibre, sali minerali ed acqua**



**Più legumi!** Fagioli, ceci, lenticchie contengono pochi grassi e sono una buona alternativa alla carne

**non considerarli un contorno ma un secondo**





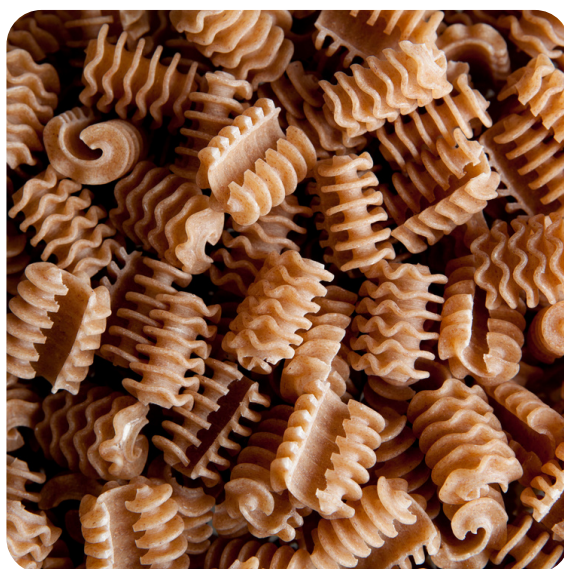
**Scegli il pesce**, meglio se azzurro, e le carni magre come pollo, tacchino e coniglio

**in modo da alternare le fonti proteiche**



Pane, pasta e cereali **meglio se integrali**

**più ricchi di fibre e salutari**



Preferisci l'**olio extravergine d'oliva** per condire i tuoi piatti

**ti regalerà sapore e salute**





**Acqua:** bevi  
in abbondanza 1,5-2 litri  
(circa 8 o 10 bicchieri)

**durante tutto l'arco  
della giornata**



**Salumi e formaggi**  
sono ricchi di grassi  
e sale

**meglio limitarne il  
consumo**



**Dolci e bevande  
zuccherate**  
il meno possibile

**conceditele solo  
nei giorni di festa**



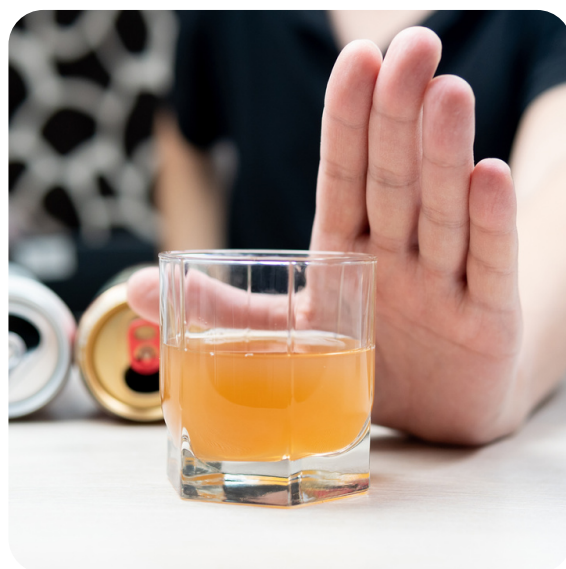
**Il sale: non** aggiungerlo ai tuoi piatti

**se vuoi dare più sapore scegli spezie ed erbe aromatiche**



**Evita** di bere alcolici e riduci la quantità di caffè

**il loro consumo potrebbe alterare la tua condizione psicologica e interferire con le medicine che assumi**





## Comportamenti salutari

**Per mangiar sano parti dalla spesa:**  
scrivi una lista e acquista prodotti freschi, di stagione e non elaborati

**eviterai di mettere nel carrello alimenti scorretti**



**Ricorda di lavarti bene le mani**

**sia prima di cucinare che prima di mangiare**





**Non riempire**  
troppo il piatto

**mangiare tanto**  
**non vuol dire mangiare**  
**bene**



**Il momento del pasto**  
è importante:  
rilassati, mastica bene  
e lentamente

**evita di mangiare**  
**davanti alla tv e**  
**preferisci la compagnia**  
**delle persone**



La **prima colazione**  
è fondamentale:  
**non digiunare**

**se fai degli spuntini**  
**tra un pasto e l'altro**  
**scegli un frutto**



Cuoci al vapore  
o alla piastra,  
ma **evita di friggere**

**i cibi resteranno più  
leggeri e gustosi**



Ricorda di **lavarti  
bene i denti:**  
**dopo ogni pasto**

ed effettua la **visita  
di controllo**  
**dal dentista ogni anno**



**Segui una dieta sana,**  
variegata  
ed equilibrata

**ci guadagni in salute**





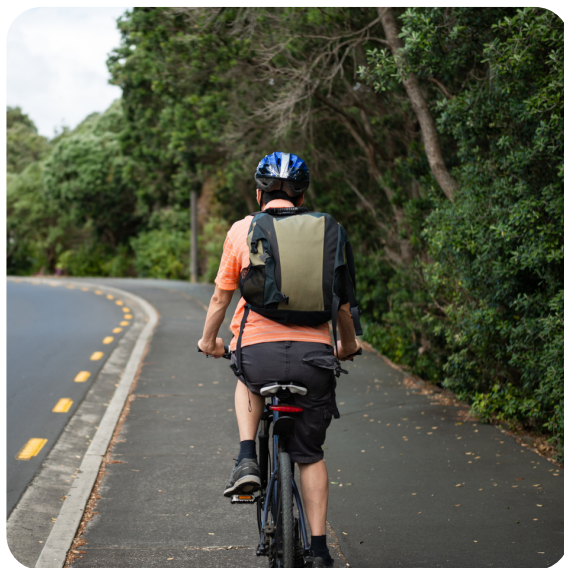
**Pratica esercizio fisico**  
moderato in modo  
regolare

**per almeno 30 minuti  
al giorno**



**Prova ad essere  
più attivo/a:**  
spostati in bicicletta,  
usa le scale invece  
dell'ascensore

**e cammina ogni volta  
che puoi**



**Prova a smettere  
di fumare:**

**otterrai benefici  
immediati**







**Per approfondimenti:**

[www.alimenti-salute.it](http://www.alimenti-salute.it)

[www.mappadellasalute.it](http://www.mappadellasalute.it)

