

MICRONUTRIENTI

VITAMINE: espletano differenti attività indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo

SALI MINERALI: coinvolti in molteplici reazioni e processi essenziali per il benessere dell'organismo



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

VITAMINE

VITAMINA A: occhi, ossa

→ latte, uova, vegetali **giallo**/**arancione**/**rosso**

VITAMINE del gruppo B: cute, capelli, denti

→ alimenti animali e verdure **verdi**

VITAMINA C: sistema immunitario

→ frutta e verdura **giallo-verde** e blu/**viola**

VITAMINA D: ossa

→ pesce, latte, uova, verdure **verdi** (+ esporsi al sole)

VITAMINA E: funzione antiossidante

→ olive, noci, verdure **verdi**

VITAMINE

VITAMINA A, C, E + quasi tutte le

VITAMINE B: sensibili al calore

VITAMINA D: relativamente stabile al calore
(fino a 180° C)



→ ALTERNARE IL CONSUMO DI
VERDURE CRUDE E COTTE!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Nord Milano

SALI MINERALI

CALCIO: ossa, denti

→ latte e derivati, legumi, acqua ricca in Ca

FOSFORO: ossa, denti, membrane cellulari

→ cereali, legumi, uova, carne

FERRO: componente emoglobina

→ carne, pesce, legumi, fr. secca, vegetali **verdi**

MAGNESIO : numerose reazioni cellulari

→ vegetali **verdi**, legumi, frutta secca

VERDURA E FRUTTA

Per assumere la giusta quantità di vitamine,
sali minerali, acqua e fibre:

- SEGUIRE STAGIONALITA'

- VARIARE COLORI

- CONSUMARE

PORZIONI AL GIORNO



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.



PORZIONI AL GIORNO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

ACQUA

- 1) Attraverso il sangue, **trasporta nutrienti e ossigeno** alle cellule
- 2) **Rimuove le tossine** e i prodotti di scarto
- 3) **Regola la temperatura corporea**
- 4) Favorisce la **digestione**



ACQUA

Fabbisogno di acqua:

UOMO: 2 L in inverno, 2,5 L in estate

DONNA: 1,5 L in inverno, 2 L in estate



Acqua naturale e frizzante, in base alle proprie preferenze

L'acqua frizzante non fa male, né ingrassare!