



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL  
ROMA 2

# PIATTO DELLA SALUTE



Sostenibilità



Convivialità e gusto

Lotta allo spreco



Movimento



**Il piatto della salute** indica le caratteristiche di una alimentazione più corretta. La maggior parte del piatto comprende, per almeno 2/3, alimenti di origine vegetale, secondo la tradizione della **Dieta Mediterranea**.



**SALUTE LAZIO**  
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE  
LAZIO**

## FRUTTA E VERDURA ALMENO 5 VOLTE AL GIORNO



Scegli prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori. Le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi consumare verdura fresca cruda prima del pasto, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti.

Anche la frutta (fresca o secca a guscio) può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e (poco) salate, aggiunta ad esempio allo yogurt o alle insalate.

Ricorda che la frutta può essere consumata anche a colazione e come snack spezza fame.

## PER CONDIRE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E MENO SALE

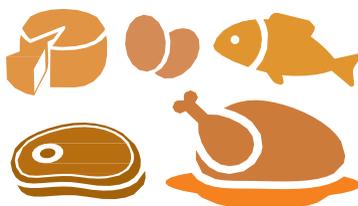
● ● ● Prediligi l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva a crudo. Insaporisci i tuoi piatti con semi oleosi, limone, spezie ed erbe aromatiche per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto e diminuire l'utilizzo del sale che è già naturalmente contenuto negli alimenti; se proprio ne serve un pizzico, che sia iodato.



## LA VARIETÀ È FONDAMENTALE ANCHE PER LE FONTI DI PROTEINE

Consuma il pesce, in particolare **pesce azzurro** di piccola taglia, importante fonte di grassi essenziali e iodio, 3 volte alla settimana.

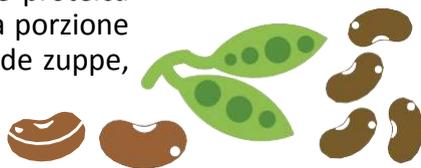
Altre fonti proteiche, da consumare ognuna massimo 2 volte alla settimana, possono essere **la carne bianca, le uova, i latticini e i formaggi** (meglio freschi e magri).



Limita **la carne rossa** (manzo, maiale, agnello) a non più di una volta a settimana e consuma **i salumi** solo occasionalmente.

## PROTEINE DAI VEGETALI PIU' VOLTE A SETTIMANA

I legumi rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibra alimentare. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.



## CEREALI E DERIVATI, ANCHE INTEGRALI DOVREBBERO ESSERE PRESENTI AD OGNI PASTO



I cereali sono orzo, farro, avena, segale, grano, riso, etc: considera che una porzione equivale a circa 70-80 grammi. Pane, pasta e riso, quando puoi, scegli nella versione integrale. Leggi l'etichetta e acquista cereali e derivati a minor contenuto in sale.

## ACQUA E NON BEVANDE ZUCCHERATE

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina).

Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.



# RACCOMANDAZIONI DEL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

[https://www.ieo.it/Documents/SmartFood/lowDEF\\_piatto%20smart.pdf](https://www.ieo.it/Documents/SmartFood/lowDEF_piatto%20smart.pdf)

<https://cancer-code-europe.iarc.fr>



**1**  
Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.



**7**  
Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.



**2**  
Rendi la tua casa libera dal fumo. Promuovi il tuo ambiente di lavoro libero dal fumo.



**8**  
Sul luogo di lavoro, proteggiti dagli agenti cancerogeni seguendo le istruzioni per la sicurezza.



**3**  
Attivati per mantenerti in forma.



**9**  
Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon nella tua abitazione.



**4**  
Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.



**10**  
L'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva (HRT).



**5**  
Segui una dieta sana. Limita l'assunzione di carni trasformate e di cibi ricchi di grassi e zuccheri.



**11**  
Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per Epatite B e Papillomavirus (HPV).



**6**  
Se bevi alcolici, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.



**12**  
Partecipa a programmi organizzati di screening.