

L'ALIMENTAZIONE CORRETTA

CINQUE CERCHI CINQUE COLORI

#traguardobenessere
**GENERAZIONE
ATLETICA**
Auchan & SIMPLY

Una corretta alimentazione è fondamentale per gli atleti, così come per chi vuole avere uno stile di vita sano. **Il consumo quotidiano di frutta e verdura, preferibilmente di stagione, contribuisce a un corretto apporto di fibre, vitamine e minerali fondamentali per il benessere del nostro organismo.**

600
GRAMMI
frutta e verdura
OGNI GIORNO



Una buona regola alimentare, raccomandata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), è quella che prevede circa 600 grammi di frutta e verdura inseriti nella dieta di ogni giorno. Questo eviterebbe circa 135 mila decessi all'anno per malattie coronariche o ictus. Il vecchio detto "Una mela al giorno toglie il medico di turno" quindi sembrerebbe ora più che mai vero.

Ma come si possono calcolare le corrette porzioni (e qualità) di frutta e verdura da consumare nel corso di una giornata?

Semplice: 2 porzioni abbondanti di verdura (che possono essere consumate a pranzo e a cena), e 3 porzioni di frutta, fra le quali si può talvolta includere anche una spremuta di frutta fresca o un succo/centrifugato.

Quindi frutta a colazione, come spuntino di metà mattina e a merenda (oppure se si preferisce anche come 'dolce' dopopasto), e verdure sempre presenti nei due pasti principali della giornata.

Oltre alla quantità però bisogna considerare anche la qualità di ciò che mangiamo. Un metodo semplice ed estremamente efficace per valutare quali tipologie di nutrienti abbiamo assunto o dobbiamo assumere è quello dei colori. Ad ogni colore corrispondono specifiche proprietà nutritive:

Blu-viola: sono alimenti ricchi di antocianine, beta carotene, vitamina C, potassio e magnesio. Fanno parte di questa "famiglia" le melanzane, il radicchio, i fichi, i lamponi, i mirtilli, le more, il ribes, le prugne, l'uva nera



Verde: garantiscono un buon apporto di beta carotene, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina. Rientrano in questa categoria gli asparagi, il basilico, le biette, i broccoli, i cavoli, i carciofi, i cetrioli, i diversi tipi d'insalata, la rucola, il prezzemolo, gli spinaci, le zucchine, l'uva bianca, i kiwi



Bianco: si tratta di alimenti ricchi di polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C e selenio. Ne sono esempio l'aglio, i cavolfiori, le cipolle, i finocchi, i funghi, le mele, le pere, i porri, il sedano

Giallo: ci forniscono flavonoidi, beta carotene, vitamina C e potassio. Li troviamo nelle arance, nei limoni, nei mandarini, nei pompelmi, nei meloni, nelle albicocche, nelle pesche, nelle nespole, nelle carote, nei peperoni, nella zucca, nel mais



Rosso-arancio: sono ricchi di licopene e antocianine, come nel caso delle angurie, delle arance rosse, delle barbabietole, delle ciliegie, delle fragole, dei peperoni, dei pomodori, delle rape rosse, dei ravanelli

La regola dei cinque colori si dovrebbe sempre combinare con un'altra buona abitudine, ovvero quella di consumare sempre preferibilmente frutta e verdura di stagione!

UN PROGETTO DI:



IN COLLABORAZIONE CON:



CON LA PARTECIPAZIONE DI:

