

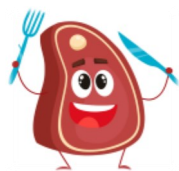


Dip. Prevenzione  
UOC-SIAN

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



**DOLCIUMI VARI**  
Da consumare  
saltuariamente e in  
piccole quantità!!!



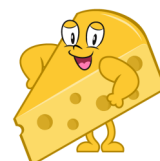
**CARNE ROSSA**  
(vitello, manzo...)  
massimo 1 volta a settimana

**SALUMI**  
(prosciutto cotto, crudo, salame,  
mortadella...)  
non più di 1 volta a settimana



**UOVA**  
1-2 volte a settimana

**FORMAGGI**  
1-2 volte a settimana



**CARNE BIANCA**  
(pollo, tacchino, coniglio...)  
1-2 porzioni a settimana

**PESCE AZZURRO**  
(acciughe, sardine, sgombri, spatola...)  
2-3 volte a settimana



**LEGUMI**  
2-3 volte a settimana mangia  
lenticchie, fagioli, ceci, fave e  
piselli...combinati con la pasta,  
i cereali o il pane !



**OLIO  
EXTRAVERGINE  
DI OLIVA**



**FRUTTA SECCA**

1 porzione al giorno  
(noci, nocciole,  
mandorle, pistacchi....)

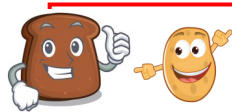


**ERBE AROMATICHE E SPEZIE**

Condisci con poco sale,  
meglio se iodato!



**LATTE - YOGURT**  
2-3 porzioni al giorno: amici delle ossa e dei denti!



**CEREALI, RISO, PASTA, PANE, PATATE...**  
3-5 porzioni al giorno meglio se integrali!!



**5  
PORZIONI ...**



**I SUPEREROI  
DELLA  
SALUTE!!!**

**... DI FRUTTA  
E VERDURA  
AL GIORNO**



**ACQUA**  
almeno 8-10 bicchieri  
al giorno



**CONVIVIALITA'**

