



Una spesa salutare con Rossella



Una **dieta varia ed equilibrata**, che predilige alimenti di origine vegetale, rappresenta il modello alimentare ideale per prevenire i tumori.

In particolare, una dieta poco salutare può aumentare il rischio di sviluppare **tumori che colpiscono gli organi dell'apparato digerente**, come per esempio il cavo orale, lo stomaco, il fegato e il colon-retto.

Non è mai troppo tardi per cambiare le proprie abitudini. Preparati con Rossella per andare a fare una spesa salutare al supermercato!



REPARTO FRUTTA E VERDURA

Rossella inizia la sua spesa mettendo nel carrello tanta frutta e verdura, **variando i colori** e rispettando la **stagionalità**.

Ogni giorno ne andrebbero consumate almeno **5 porzioni**: la verdura può essere usata come contorno o ingrediente di piatti unici, la frutta può essere consumata prima, durante o dopo il pasto, anche come spuntino salutare durante la giornata.

Anche la **frutta a guscio**, se consumata con moderazione, può contribuire a un'alimentazione salutare.



AGGIUNGI AL CARRELLO CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI SANI

A ogni pasto non dovrebbero mai mancare cereali e derivati, ottime fonti di carboidrati. Rossella aggiunge al carrello **pasta, pane** e cereali in chicco come **riso, farro e orzo**, preferendo le versioni **integrali** perché contengono più fibre.

Tra gli alimenti fonti di proteine si dovrebbero prediligere i **legumi**, da alternare a **pesce, uova, carne bianca, latte** e **latticini**. Da limitare la carne rossa e lavorata, le bevande zuccherate e i cibi ultraprocessati.

Per condire i suoi piatti, mette nel carrello olio extra vergine d'oliva e spezie, utili per ridurre il consumo di sale.





**FONDAZIONE AIRC
PER LA RICERCA SUL CANCRO ETS**

**Numero verde 800 350 350
AIRC.IT**

