



SETTIMANA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA IL TEDOFORO DELLA PREVENZIONE - 21 MARZO 2018

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE PREVIENE IL CANCRO

JUNK FOOD – CIBO SPAZZATURA



- ❖ bibite senza zuccheri o a basso contenuto zucchero
- ❖ bibite analcoliche gassate
- ❖ cornetti e dolci al forno e fritti
- ❖ wurstel
- ❖ salumi e insaccati
- ❖ patatine in busta
- ❖ patatine fritte
- ❖ pizza surgelata
- ❖ pop corn
- ❖ gelato confezionato
- ❖ merendine
- ❖ barrette

DIETA MEDITERRANEA



GIORNALMENTE

- ❖ bere acqua (almeno 1,5 litri)
- ❖ pane, pasta, riso, couscous e altri cereali (preferibilmente integrali): 1-2 porzioni
- ❖ frutta: 1-2 porzioni (variare i colori)
- ❖ verdure (incluse verdure selvatiche): ≥ 2 porzioni (variare i colori)
- ❖ olio di oliva come principale grasso aggiunto: 3-4 porzioni
- ❖ latte e derivati: 2-3 porzioni
- ❖ vino con moderazione (3 porzioni nell'uomo, 1,5 per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto
- ❖ acqua in quantità libera
- ❖ frutta a guscio, semi, olive: 1-2 porzioni
- ❖ sostituire il sale per il condimento con spezie (es. origano, basilico, timo ecc).

SETTIMANALMENTE

- ❖ pesce, crostacei e molluschi: ≥ 2 porzioni
- ❖ pollame e carni bianche: 1-2 porzioni
- ❖ legumi: ≥ 2 porzioni
- ❖ uova: 2-4 porzioni
- ❖ dolci: ≤ 2 porzioni
- ❖ carni: ≤ 2 porzioni
- ❖ salumi: ≤ 1 porzione