

GRASSI: SCEGLI QUALI E LIMITA LA QUANTITÀ

CONOSCI I DIVERSI TIPI DI GRASSI

I **grassi animali** sono generalmente ricchi di **acidi grassi saturi**, mentre i **grassi vegetali** sono solitamente ricchi di **acidi grassi mono e polinsaturi**.



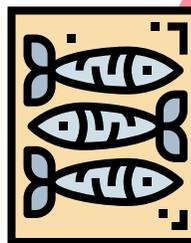
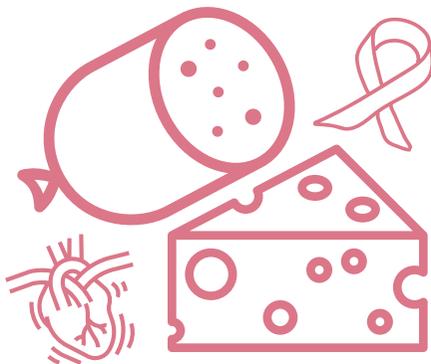
QUANTI E QUALI GRASSI

La quota di grassi non dovrebbe superare il **30%** dell'energia giornaliera. Scegli **metodi di cottura leggeri** e preferisci l'**olio extravergine di oliva** per condire e cucinare.



GRASSI E SALUTE

Un'**eccessiva assunzione di grassi**, specialmente se **saturi**, contribuisce ad **aumentare** il rischio **cardiovascolare**, di **diabete** e di **tumori**.



Il **pesce azzurro** è ricco di **omega 3**, acidi grassi importanti per lo **sviluppo cognitivo**, la **funzione cardiaca** e il **sistema immunitario**. Consumane **2-3 porzioni** a settimana.

Miti da sfatare

- 1** La margarina non è il grasso più leggero e salutare: è infatti ricco di acidi grassi saturi
- 2** Non è detto che i prodotti *light* aiutino a stare in forma
- 3** Le uova non sono da evitare! Basta non consumarne troppe e fare attenzione anche a salumi e formaggi