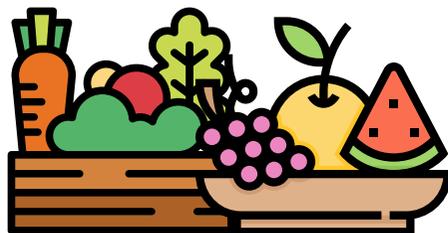


PIÙ FRUTTA E VERDURA

PERCHÈ CONSUMARE FRUTTA E VERDURA?

Frutta e verdura sono una buona fonte di **fibre**, **vitamine** e **sali minerali**. Inoltre, apportano poca energia per unità di peso e volume.



QUANTA FRUTTA E VERDURA?

Consumare **almeno 5 porzioni** tra frutta e verdura al giorno di diverso **tipo** e **colore**.



Frutta e verdura possono essere consumati come **spuntino**, ai **pasti principali**, a **colazione** o come **componente di un dessert**.



FRUTTA E VERDURA E PREVENZIONE DELLE MALATTIE

Una dieta equilibrata, **ricca di frutta e verdura**, è associata a un **ridotto rischio** di **mortalità** totale, diabete, tumori, malattie cardiovascolari e gastrointestinali.



Miti da sfatare

- 1** La frutta ai pasti non fa male
- 2** Non è vero che la frutta "gonfia"
- 3** Il succo di frutta non sostituisce un frutto intero, anche se 100%