



  
*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*

Direzione Generale  
della comunicazione  
e relazioni istituzionali  
e  
Direzione Generale  
della sicurezza degli alimenti  
e della nutrizione

Ufficio V Nutrizione ed informazione  
dei consumatori

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

  
*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*

**Mangia a colori!**

**Frutta e verdura  
5 porzioni al giorno**



- Scegli** frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.
- Aggiungi** frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva).
- Sgranocchia** una mela succosa a metà mattina. Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.
- Prepara** un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.
- Aggiungi** lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

- Comincia** il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).
- Aggiungi** ai tuoi piatti le verdure quando è possibile. Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.
- Utilizza** la frutta per farcire i tuoi dolci oltre che belli saranno più salutari.

Via Giorgio Ribotta 5  
00144 Roma



### A cosa corrisponde una porzione?

- Un frutto medio
- Un piatto di insalata
- Un piatto di verdure cotte o crude
- Una coppetta di macedonia
- Un bicchiere di succo di frutta

Mangiare frutta e verdura fresche e "colorate" ti aiuta a combattere i radicali liberi (molecole nocive che ogni giorno attaccano le nostre cellule), responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include infatti il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

### Come variare?

Scegli 5 porzioni di colore diverso al giorno. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

### Occhio ai condimenti

Fai attenzione alle modalità di preparazione delle verdure e non esagerare mai con i condimenti. Preferibilmente, cuoci a vapore le verdure per non disperdere le vitamine e i minerali.

### Frutta e verdura ogni giorno Perché?

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia. Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari. Grazie all'elevato apporto di fibra, frutta e verdura regolarizzano il transito

intestinale e conferiscono un senso di sazietà, limitando il consumo di cibo. Alcune fibre contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di ipertensione.

# I colori del benessere

<p><b>Blu</b></p> <p>(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)</p> <p>melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera</p>	<p><b>Viola</b></p>	<p><b>Verde</b></p> <p>(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)</p> <p>asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi</p>	<p><b>Bianco</b></p> <p>(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)</p> <p>aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano</p>	<p><b>Giallo</b></p> <p>(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)</p> <p>arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais</p>	<p><b>Arancio</b></p>	<p><b>Rosso</b></p> <p>(licopene e antocianine)</p> <p>pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.</p>