

Uffici di staff · Direzione Generale

Parma, 06/02/2014

CORRETTA ALIMENTAZIONE

Notizie dall'AUSL di Parma in collaborazione con l'Ufficio Stampa aziendale.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è un requisito fondamentale per una vita in salute: incide sul benessere psico-fisico e rappresenta uno dei principali strumenti a disposizione di tutti per contrastare l'insorgenza di alcune tra le più diffuse malattie cronico - degenerative.

Allora ricorda, è meglio un'alimentazione varia, povera di grassi di origine animale, ricca di frutta e verdura, cereali, legumi e pesce. Limita il consumo di carni rosse, formaggi, sale e zucchero.

Colazione, pranzo e cena sono i tre pasti principali e non vanno mai saltati.

Attenzione! In caso di particolari malattie o se si vuole perdere peso, è bene seguire un regime alimentare concordato con il medico di fiducia.

Ufficio stampa - Simona Rondani