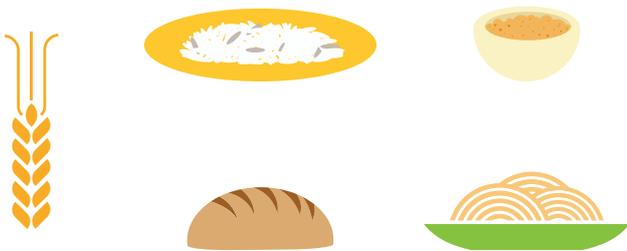


## Gli alimenti di cui abbiamo bisogno

Per poter funzionare correttamente, il corpo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti (carboidrati, proteine, vitamine, minerali ecc). Per questa ragione **l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata**. Non esiste infatti un singolo alimento che può essere considerato "completo", in grado cioè di apportare tutti i nutrienti e nelle quantità opportune, quindi il modo più semplice e sicuro è quello di variare il più possibile le scelte a tavola e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

**CEREALI** (Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati, come pane, pasta, riso)

- Apportano all'organismo **carboidrati** (principale **fonte energetica** dell'organismo).
- Meglio se consumati integrali (più ricchi di **fibra**).
- Contengono inoltre **vitamine** e **minerali**, oltre a piccole quantità di **proteine**.



### FRUTTA E ORTAGGI

- Sono una fonte importantissima di **fibra**, sostanze importanti per i processi digestivi.
- Sono inoltre ricchi di **vitamine** e **minerali**, essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo.
- Contengono, infine, sostanze definite antiossidanti che svolgono un'azione protettiva per l'organismo.



### ACQUA

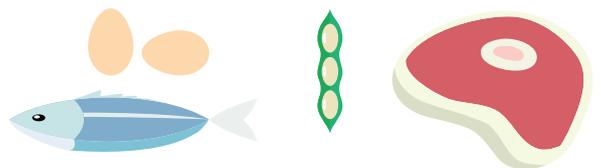
- **Circa il 70% dell'organismo umano è composto da acqua.**
- L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi e le reazioni che avvengono nel corpo.
- Un giusto equilibrio del "bilancio idrico" (entrata e uscita) è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

Fonti:

1. Ministero della salute. Alimentazione corretta. [http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano)
2. La nutrizione nel malato oncologico. AIMaC. <http://www.aimac.it/libretti-tumore/nutrizione-malato-cancro>

### CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

- Hanno la funzione principale di fornire **proteine**, ma anche alcune vitamine e minerali.
- Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Vanno pertanto consumate con moderazione.
- Vanno invece consumati con maggior frequenza il **pesce**, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari e i **legumi**, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono ricchi di fibre



### LATTE E DERIVATI (Latte, yogurt, latticini, formaggi)

- Sono alimenti ricchi di **calcio**, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa.
- Forniscono inoltre **proteine** e alcune **vitamine**.
- Da preferire il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

