



UNC
CONSUMATORI.IT

Frutta e verdura: 6 mosse vincenti per mantenerti in forma

27 Agosto 2017



Non è importante privilegiare solo la quantità, ma anche la **varietà di frutta e ortaggi**: questo perché le proprietà salutistiche di frutta e verdura sono dovute anche all'abbondante presenza di alcune sostanze colorate protettive, i Polifenoli e Flavonoidi. Ogni colore (ROSSO, VERDE, BLU-VIOLA, BIANCO, GIALLO-ARANCIO) corrisponde a sostanze specifiche ad **azione protettiva**, per cui solo variando il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata si possono coprire i fabbisogni dell'organismo.

Mangiare **ogni giorno 5 porzioni** di frutta e verdura di 5 colori diversi è il **segreto del benessere**: segui i consigli di Nutritevi dei colori della vita per aumentare il tuo consumo quotidiano di ortaggi e frutta!

1. **Consuma frutta e verdura** in ogni occasione della giornata.
2. Se vuoi che i tuoi **figli** mangino più frutta e verdura dai il buon esempio!
3. Aggiungi le verdure come **pomodori, lattuga e cetrioli** al tuo panino.
4. Comincia dalla prima colazione. Un **frutto nella tazza dei cereali** arricchisce il tuo pasto di fibra e vitamine.
5. Comincia il pasto principale con una bella **insalata multicolore**.
6. **Esplora la varietà di frutta e verdura** e ricerca i sapori sconosciuti e più entusiasmanti.

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 30 agosto 2017