



A.S.L. VC
Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

Consigli per mangiare all'estero

Se si prevede di fare una vacanza all'estero, magari in un Paese esotico dove le condizioni ambientali ed igieniche potrebbero favorire l'insorgenza di qualche malattia trasmessa da acqua o alimenti è fondamentale ricordarsi alcune regole di comportamento:

- bere solamente acqua o bevande da bottiglie sigillate;
- evitare il consumo di ghiaccio, granite, ghiaccioli e cocktail,
- non bere latte di dubbia provenienza,
- non mangiare verdura cruda e sbucciare sempre la frutta dopo averla lavata,
- consumare solo cibi cotti, non mangiare uova crude o poco cotte (es. maionese artigianale).



**VI AUGURIAMO UNA
BUONA ESTATE!**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.I.A.N

*Consigli per una
SANA ALIMENTAZIONE*



.....sotto il sole!

È arrivata la bella stagione!

In questo periodo dell'anno spesso si ha una modificazione delle nostre abitudini quotidiane, quindi anche alimentari.

Cambiano gli orari, i luoghi frequentati, le necessità del nostro organismo, le offerte alimentari. Inoltre il caldo si fa sentire e alimentarsi in maniera adeguata è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

Ecco alcuni semplici consigli per una sana alimentazione sotto il sole.



1. **Non saltare la prima colazione**

La prima colazione è un pasto molto importante, perché fornisce il "carburante" per iniziare la giornata, non consumare una colazione adeguata porta ad aumentare l'assunzione di calorie nelle ore successive.

2. **Variare gli alimenti seguendo i colori**

Seguendo un'alimentazione con molti colori si ottiene un'alimentazione completa con una buona percentuale di verdura e di frutta, essenziali per il loro apporto di vitamine e polifenoli.



3. **Sì a cibi freschi**

Con l'arrivo del caldo è meglio preferire piatti semplici e con pochi grassi.

Durante il soggiorno in alberghi o in viaggio non esagerare con le portate a pranzo e cena, meglio optare almeno una volta al giorno per piatti unici (es. Pasta con legumi e verdure o secondo con verdure).

È importante finire sempre i pasti con una porzione di frutta.

4. **Conservare adeguatamente il cibo**

È importante rispettare le modalità di conservazione per tutti gli alimenti; durante pranzi al sacco è bene non interrompere la catena del freddo (usare borse termiche) per evitare il peggioramento dell'alimento non solo dal punto di vista nutritivo ma anche per evitare contaminazioni batteriche.



5. **Non dimenticarsi di bere**

Vista la grande quantità di minerali che si perdono con la sudorazione/traspirazione, è importante consumare almeno

1 litro e mezzo / 2 litri di acqua.

Per le persone anziane è importante bere anche quando non è presente lo stimolo della sete.

Ridurre il consumo di alcolici, perché aumentano la sudorazione, e di bibite con zuccheri aggiunti perché hanno un ridotto potere dissetante oltre ad essere più caloriche.