



**Dipartimento di Prevenzione ASL VCO
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

**A cura delle DIETISTE:
Dott.ssa Katia Fasolo - Dott.ssa Barbara Spadacini**



L'importanza del consumo di frutta

I benefici della frutta:

- è ricca di vitamine, di sali minerali, di antiossidanti e di fibre, nutrienti fondamentali per una crescita sana ed equilibrata e per il mantenimento di un buono stato di salute
- l'acqua contenuta nella frutta aiuta a garantire all'organismo la giusta idratazione



Le bevande a base di frutta:

- **SPREMUTA DI FRUTTA:** durante la spremitura perdiamo una parte della polpa, ricca di sali minerali, di vitamine e di fibre. **La spremuta industriale può contenere zuccheri aggiunti**
- **SUCCHI DI FRUTTA:** sono costituiti da frutta 100% senza zuccheri aggiunti (es. succo d'arancia, succo d'ananas)
- **NETTARI / SUCCHI E POLPA DI FRUTTA:** hanno una diversa percentuale di frutta, contengono zuccheri aggiunti e sono poveri di fibra (esempio ingredienti: acqua, frutta 45%, zucchero)



Perché è meglio mangiare la frutta intera?

Perché contiene più nutrienti e più fibre alimentari

Le fibre in particolare:

- danno volume al pasto e inducono maggiore sazietà: mangiando due arance ci si sazia mentre bevendo la spremuta di due arance non si raggiunge la stessa sazietà.
- abbassano il carico glicemico del frutto. La frutta contiene fruttosio, glucosio e saccarosio. La presenza della fibra fa sì che l'assorbimento di questi zuccheri sia graduale.



Attenzione:

Succhi di frutta, nettari, spremute industriali non sono da considerare sostituti della frutta fresca in quanto contengono più zuccheri, poca fibra, meno vitamine e sali minerali

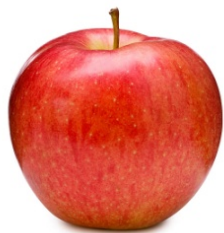
Quanta frutta consumare?



Ogni giorno bisognerebbe
consumare
2-3 PORZIONI di frutta
fresca di stagione

Una porzione di frutta fresca equivale a:

- 1 mela
- 1 pera
- 1 arancia
- 1 banana piccola
- 2 kiwi
- 3 albicocche
- 3 prugne
- 3-4 nespole
- 1 piccolo grappolo d'uva
- 1 fetta d'anguria
- 2 fette di melone
- 2 fette di ananas
- 2-3 fichi
- 20 ciliegie
- 10 fragole
- una manciata di more/
mirtilli/frutti di bosco
- ½ mango



1 FRUTTO
GRANDE



2 FRUTTI
MEDI



3 FRUTTI
PICCOLI



1 coppetta di MACEDONA
SENZA ZUCCHERO

Perché consumare la FRUTTA FRESCA come SPUNTINO?

- La frutta è uno spuntino sano ed equilibrato
- Fornisce la giusta energia per affrontare la seconda parte della mattinata
- Permette di arrivare ai pasti principali con il giusto appetito
- E' un ottimo sostituto dei prodotti industriali ultra -processati ricchi di zuccheri semplici, di grassi saturi, di sale e di additivi (snack dolci e salati, patatine, merendine, ecc.) abitualmente consumati come spuntino

Preferisci
FRUTTA di
STAGIONE

VARIA la
frutta tutti
i giorni anche
nei **COLORI**

Il colore della frutta
dipende da diverse
sostanze come:
vitamine, polifenoli,
ecc.
**Tutte indispensabili
per la salute!**

I COLORI DELLA FRUTTA

- **BLU-VIOLA:** fichi, lamponi, mirtilli, more, ribes, prugne, uva nera. Ricca di antocianine, beta carotene, vitamina C, potassio e magnesio



- **VERDE:** uva bianca, kiwi. Ricca di beta carotene, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina



- **BIANCO:** mele, pere. Ricca di polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio



- **GIALLO – ARANCIONE:** arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole. Ricca di flavonoidi, beta carotene, vitamina C, potassio

A vibrant assortment of fresh fruits including strawberries, kiwi slices, blueberries, and oranges. The fruits are arranged in a dense, colorful composition. A central green banner contains white text.

DIAMO IL BUON

ESEMPIO ...

**Mangiamo la frutta con i
nostri bambini!!**