

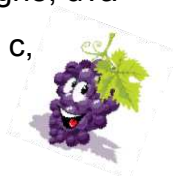
Preferisci  
**FRESCA** di  
**STAGIONE**

**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.



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

**DIAMO IL BUON ESEMPIO ...**

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



A.S.L. V.C.O.  
Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola



La frutta è **IMPORTANTE** perché 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:

La **SPREMUTA DI FRUTTA** : durante la spremitura perdiamo una parte della polpa, ricca di sali minerali, vitamine e fibre. La spremuta industriale può contenere zuccheri aggiunti.

I **SUCCHI DI FRUTTA** sono costituiti da frutta 100% senza zuccheri aggiunti.

I **NETTARI / SUCCHI E POLPA DI FRUTTA** hanno una diversa percentuale di frutta, contengono zuccheri aggiunti e sono poveri di fibra (esempio ingredienti: acqua, frutta 40%, 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 (soprattutto industriali) non sono da considerare sostituti della frutta fresca in quanto contengono più zuccheri, poca fibra, meno vitamine e sali minerali.

## Ogni giorno bisognerebbe consumare **2-3 PORZIONI** di frutta fresca

### 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/ mirtili/frutti di bosco, ½ mango, ecc.

### 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.