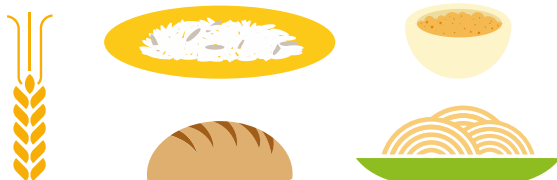


Gli alimenti di cui abbiamo bisogno

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.

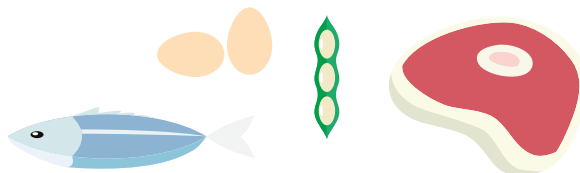
Cereali (grano, mais, avena, orzo, farro) e gli alimenti da loro derivati (es. pane, pasta, riso)

- 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**.



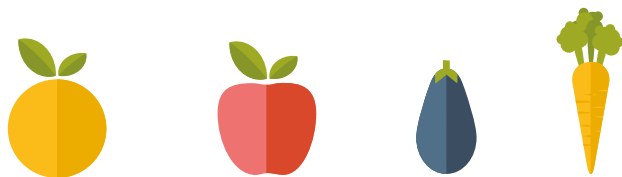
Carne, pesce, uova e legumi

- 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.



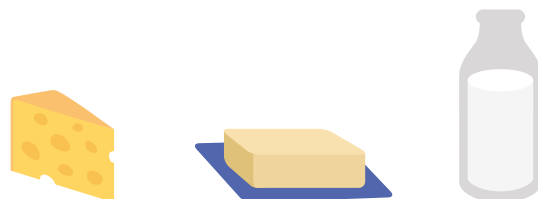
Frutta e ortaggi

- 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.



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.



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:

Ministero della salute. Alimentazione corretta.
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano

La nutrizione nel malato oncologico. AIMaC.
<http://www.aimac.it/libretti-tumore/nutrizione-malato-cancro>