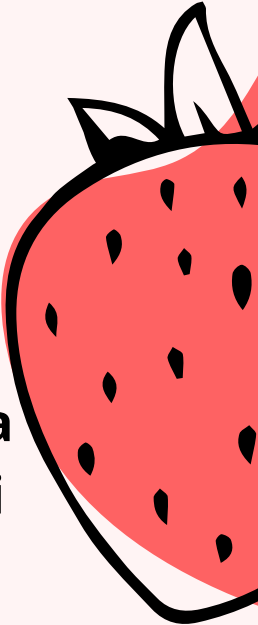
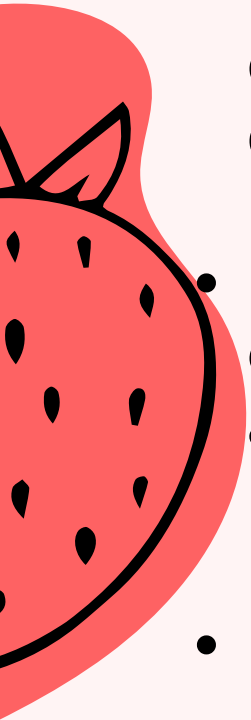


Alimentazione Estiva i consigli della nostra Dietista

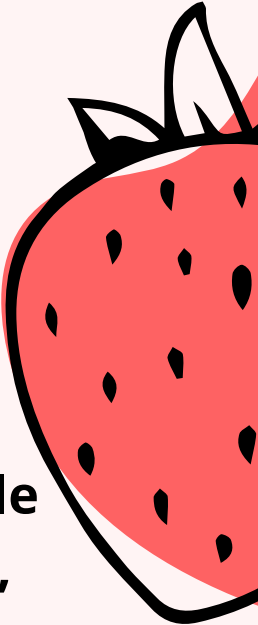


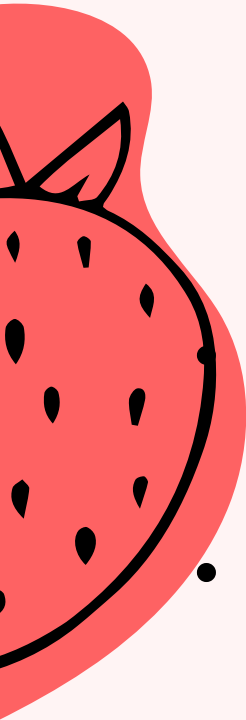
Dott.ssa Liliana Sànchez Dietista Comune di Cattolica

- 
- 
- 
- 
- **L'estate è finalmente arrivata e con essa il desiderio di gustare cibi freschi e leggeri che ci aiutino a mantenere l'energia durante le giornate più calde.**
 - **Mangiare bene è importante, a qualsiasi età e in qualsiasi momento dell'anno. Ecco alcuni preziosi consigli su come seguire una corretta alimentazione estiva.**
 - **Durante l'estate, è necessario prestare particolare attenzione ai bambini e alle persone in età senile, sia per il rischio di disidratazione che per la ridotta autosufficienza nella preparazione di pasti bilanciati.**



Dott.ssa Liliana Sánchez Dietista Comune di Cattolica

- 
- 
- **Idratarsi costantemente durante la giornata, con acqua oligominerale naturale a temperatura ambiente e non ghiacciata, eventuali tisane fredde con aggiunta so zenzero, limone, menta fresca.**

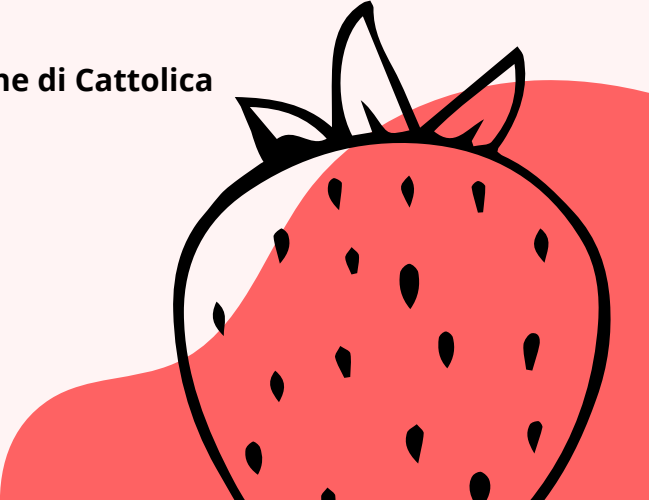


Evitare succhi di frutta confezionati ricchi di zucchero, così come le bibite gassate.

- 
- **Non saltare la colazione: fornisce il carburante per l'intera giornata.**
 - **Consumare ogni giorno ad ogni pasto frutta e verdura di stagione variando sempre il colore, per garantire il pieno di vitamine e minerali.**



Dott.ssa Liliana Sánchez Dietista Comune di Cattolica



- 
- 
- Per uno spuntino sano, si può consumare uno yogurt senza zuccheri aggiunti con una manciata di frutta secca, ad esempio mandorle e noci al naturale, oppure uno estratto di frutta e verdura.

- 
- 
- Per i pasti principali preferire cibi freschi e ricchi d'acqua, facilmente digeribili; piatti con preparazioni semplici e condimenti leggeri, ben bilanciati, come la pasta o il farro con i legumi oppure carne bianca, pesce o uova con le verdure.
 - Chi ha il privilegio di abitare al mare può approfittare per mangiare del pesce fresco di piccola taglia ricco di ac.grassi omega 3 come sarde, alici, sgombro ecc.
 - Eliminare i condimenti molto grassi, usare olio evo, erbe aromatiche ed spezie per insaporire i cibi, utilizzando il sale con moderazione: una dieta con cibi salati contribuisce alla disidratazione.