



Solaris

ESTATE AL FRESCO

Bere e mangiare correttamente aiuta ad affrontare le alte temperature e a ridurre i rischi per la salute dovuti alle ondate di calore e in particolare alla disidratazione. Ecco alcuni consigli:

- Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno.
- Non saltare la colazione e rispettare gli orari degli altri pasti.
- Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
- Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione.
- Moderare il consumo di piatti ricchi di grassi, privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua.
- Ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato, e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti.
- Includere nella dieta spuntini freschi e leggeri, come yogurt, frutta fresca, frullati o centrifugati di verdura.
- Consumare un gelato può essere un'alternativa alla merenda, ma non tutti i giorni.
- Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali. In estate possiamo aggiungerli alle insalate o mangiarli in un zuppe fredde o in gustose creme.
- Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti, mantenendo la catena del freddo per i cibi che lo richiedono.



Per ulteriori info visita il sito *"Alimenti e Salute dell'Emilia-Romagna"*