

Consigli per un cuore sano

Consuma 2 porzioni di frutta...



1 porzione di frutta =
- 1 frutto di media grandezza o
- 2 pezzi di frutta piccoli

1 porzione di verdura =
- 1/2 tazza di verdura
- 1 tazza di verdure per
insalata

...e 5 porzioni di verdure al giorno



- Scegli pane e cereali di tipo integrale
- Usa margarina e olio anzichè burro
- Usa olio di canola, di girasole o d'oliva per cucinare e per condire insalate
- Scegli latte, yogurt e formaggi a ridotto contenuto di grassi o a basso contenuto di grassi
- Consuma pesce fresco o in scatola due o tre volte alla settimana (salmone, tonno, sardine)
- Consuma meno cibi di tipo 'take-away'
- Taglia il grasso e la pelle del pollo prima della cottura
- Non consumare carni sottoposte a lavorazione (salame, salsicce)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie anzichè con sale
- Scegli cibi 'a basso contenuto di sale' o 'senza sale'
- Per spuntini scegli frutta, verdure crude o arachidi senza sale anzichè torte, biscotti o patatine
- Bevi acqua del rubinetto anzichè bibite zuccherate



Per maggiori informazioni chiama la Heart Foundation al numero 1300 36 27 87 (al costo di una telefonata urbana) o visita il sito www.heartfoundation.org.au. Se hai bisogno di un interprete, chiama il 131 450 e chiedi di metterti in comunicazione con Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation d'Australia ABN 98 008 419 761. Questa scheda informativa fornisce solo consigli generici. Per termini d'uso vedi il sito web della Heart Foundation. CON-146-ITA