

Dipartimento di Prevenzione

DIETETICA PREVENTIVA



Il Medico

Una buona **qualità e quantità** di cibi consumati aiuta a garantire un apporto corretto dei vari nutrienti necessari alla crescita e al mantenimento di un buono stato di salute. Il **frazionamento** dei pasti aiuta a mantenere attivo il metabolismo.

Prediligi **prodotti freschi e di stagione** e varia il più possibile i colori. Scegli preferibilmente **pane e pasta integrali** per il loro apporto di fibra. Bevi almeno **1,5 litri di acqua** al giorno.



La Dietista



La Psicologa

Nutri il tuo **corpo**, nutri la tua **mente!**
E quando la vita ti offre limoni... fai una limonata!

Seguici sulla nostra pagina web!

Visita aslroma5.it/programmi-di-dietetica-preventiva/
o inquadra il QR code ➡



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE



**ASL
ROMA 5**



**REGIONE
LAZIO**

