

Riduci o elimina  
l'assunzione di bevande  
alcoliche se sei sovrappeso/obeso o se hai  
familiarità per diabete, obesità,  
ipetrigliceridemia ecc.

Non consumare bevande alcoliche se devi  
metterti alla guida di autoveicoli



## Varia spesso le tue scelte a tavola

La dieta deve assicurare al nostro organismo oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l'acqua, le vitamine e i minerali.

Non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto", di conseguenza il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.