



## Letture delle etichette

Un esempio... **carne di pollo**



affettato di  
arrosto di pollo



Prodotto a base di petti di pollo al forno con aggiunta di acqua  
**\* a basso contenuto di grassi**  
Ingredienti: Petto di pollo (75%), acqua, albume d'uovo, amido di patata, sale, correttore di acidità: citrato trisodico; Latte scremato in polvere reidratato, destrosio, fruttosio; antiossidante: ascorbato di sodio; aromi naturali, conservante nitrito di sodio; colorante: caramello.  
**SENZA GLUTINE** Confezionato in atmosfera protettiva  
Prodotto con petti di pollo italiano. Senza glutammato aggiunto.

Prodotto a base di carne. Ingredienti: carne di pollo 22%, acqua, farina di frumento, pangrattato: (farina di frumento, lievito, sale, paprika, curcuma), olio di semi di girasole, carne separata meccanicamente di pollo 7%, preparato alimentare con formaggio: (formaggio 30% (Latte, fermenti, caglio, sale), acqua, olio di semi girasole, fibre vegetali, aromi. Sali di fusione: E331. Stabilizzante: E451), Latte scremato reidratato, fibre vegetali, sale, Lievito di birra, aromi. Antiossidante: E301.

crocchett  
e di pollo  
al  
formaggio



Ingredienti: Carne di pollo separata meccanicamente 75%, acqua, fecola di patate, sale, destrosio, spezie, aromi, aroma di affumicatura, addensanti (E407), stabilizzanti (E451), antiossidanti (E300), conservanti (E250).

Modalità di preparazione: da consumarsi previa cottura, grigliato, oppure scottato in acqua bollente, o in forno a microonde.



wurstel di pollo



## Come scegliere l'alimento «migliore»?



Gli **alimenti freschi** sono più sani di quelli lavorati e/o confezionati



Tra prodotti simili, è meglio preferire quelli **meno elaborati e con pochi ingredienti**



I prodotti «**senza glutine**», «**senza lattosio**» o «**vegani**» non sono più light né più sani



Quando l'etichetta inganna: attenzione agli slogan «sano», «genuino», «prodotto con metodo artigianale» etc.

# MODE ALIMENTARI



SUSHI  
RISO-SALMONE  
42 KCAL



URAMAKI  
RISO-SALMONE-  
PHILADELPHIA-AVOCADO  
40 KCAL/PEZZO

**versus**



239 kcal



hamburger di carne 100% bovina, cetriolo,  
cipolle, senape, ketchup e formaggio  
304 kcal

# Il codice europeo contro il cancro

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso sano.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
  - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
  - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
  - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
  - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
  - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B (per i neonati), il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne), del collo dell'utero (donne).