

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI  
SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

# I cinque colori del benessere

## BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO  
UVA ROSSA - PRUGNE - FIGHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI  
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO  
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

## BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORE - CIPOLLE  
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHE  
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI  
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## ROSSO

BARBABETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI  
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## Contatti:

U.O.C. Igiene degli Alimenti,  
Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Via Carmelo Onorato, 6 - Palermo

Telefono: [091 7033554](tel:0917033554)

Email: [uoc.sian@asppalermo.org](mailto:uoc.sian@asppalermo.org)

PEC: [uoc.sian@pec.asppalermo.org](mailto:uoc.sian@pec.asppalermo.org)