


REGIONE SICILIA

Unione Europea  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO  
ENOGASTRONOMIA  
E OSPITALITA' ALBERGHIERA  
**"VIRGILIO TITONE"**  
Castelvetrano Selinunte



**IPSEO A**  
"Virgilio Titone"

[www.ipseoatitone.gov.it](http://www.ipseoatitone.gov.it)



ROTARY INTERNATIONAL  
Distretto 2110  
Sicilia e Malta



Club Castelvetrano  
Valle del Belice



Incontro informativo

*"Pesce Azzurro  
e Dieta Mediterranea:  
un mare di benessere"*

LUNEDÌ  
6 MAGGIO  
2024  
h. 11.00

Istituto Professionale di Stato Enogastronomia  
e Ospitalità Alberghiera - I.P.S.E.O.A. "Virgilio Titone"  
Castelvetrano (TP)










**Incontro informativo**  
**LUNEDÌ 6 MAGGIO 2024**  
**h. 11.00**  
**"Pesce Azzurro e Dieta Mediterranea: un mare di benessere"**

**DIETA DI MARE O DIETA D'AMARE**  
SCOPRI IL SEGRETO PER NUTRIRE IL CORPO E IL CUORE



**Sonya Vasto**  
 • P.A. Patologia Generale UNIPA  
 • Responsabile N.A.B.M.  
 • Responsabile Commissione Dietroscopio Rotary «Vino»  
 • Mediatrice e coordinatore di progetti  
 • Tavolo Sicilia «COMED» - Assessorato alla Salute, S.I.S.P.







**Mangio Sicuro, Mangio Siciliano**  
Programma di educazione alimentare Cultura Alimentare, Patrimonio, Sostenibilità  
«un progetto promosso dalla Regione Siciliana volto a dare informazioni sul vivere sano, attraverso una corretta alimentazione. Conoscere il cibo, le caratteristiche e le proprietà degli alimenti, con la GUIDA mangio sicuro, mangio Siciliano; azioni formative ed un focus speciale dedicato al consumo di Pesce Azzurro»





**ALBERTO PULIZZI**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO



**GIUSEPPE CARUSO**



**Mangio Siciliano**  
Patrimonio e Sostenibilità

REGIONE SICILIANA  
 Assessorato Regionale dell'Agricoltura, dello Sviluppo Rurale e della Pesca Mediterranea  
 Dipartimento della Pesca Mediterranea

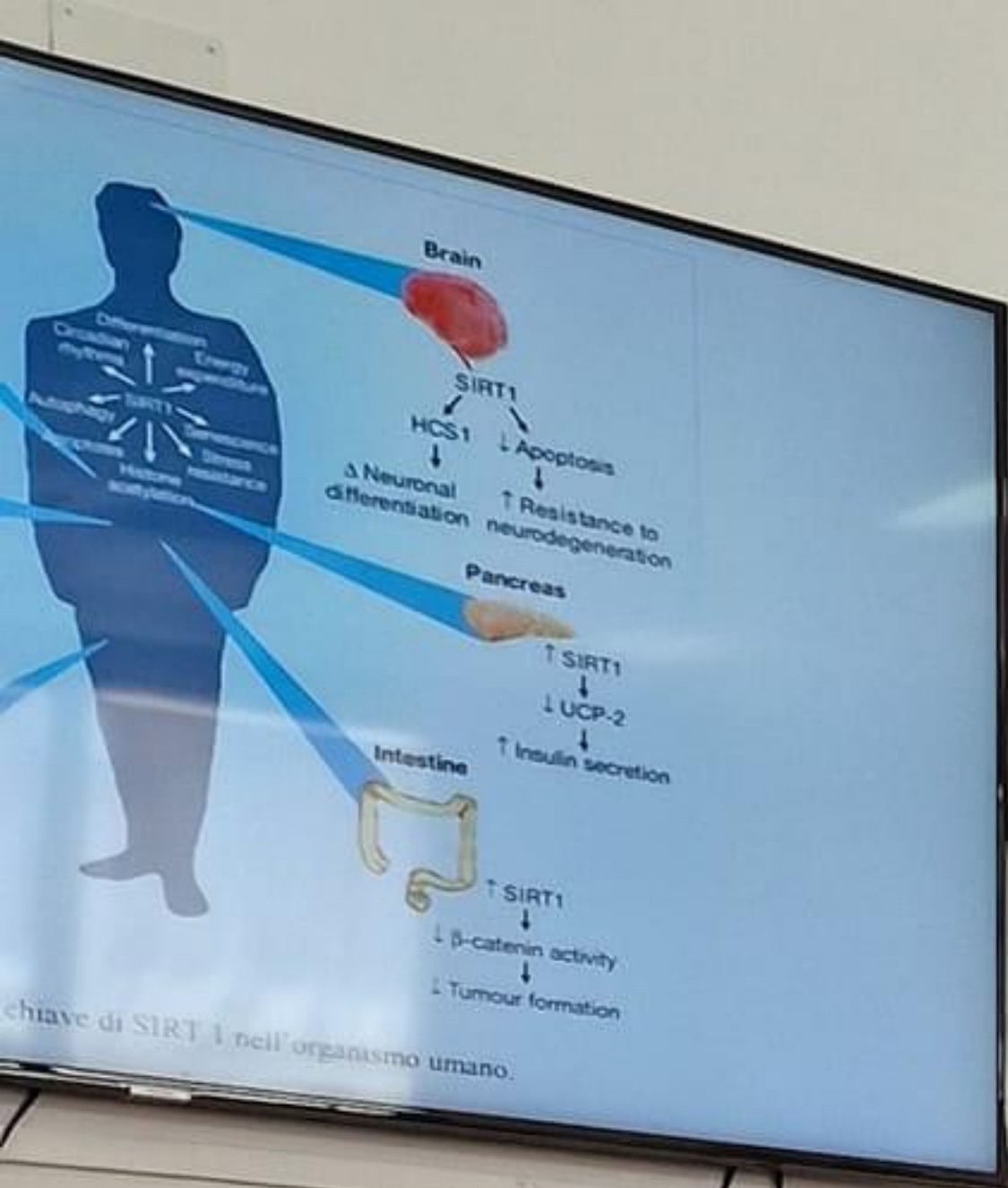


**Mangio Siciliano**









A man in a dark suit and glasses is speaking into a microphone. He is gesturing with his hands while addressing the audience.

A woman in a black suit and glasses stands to the right, listening to the speaker.

A man in a maroon jacket and a black hat is seated at the table, looking down thoughtfully.

A man in a dark suit is seated at the table, looking towards the speaker.



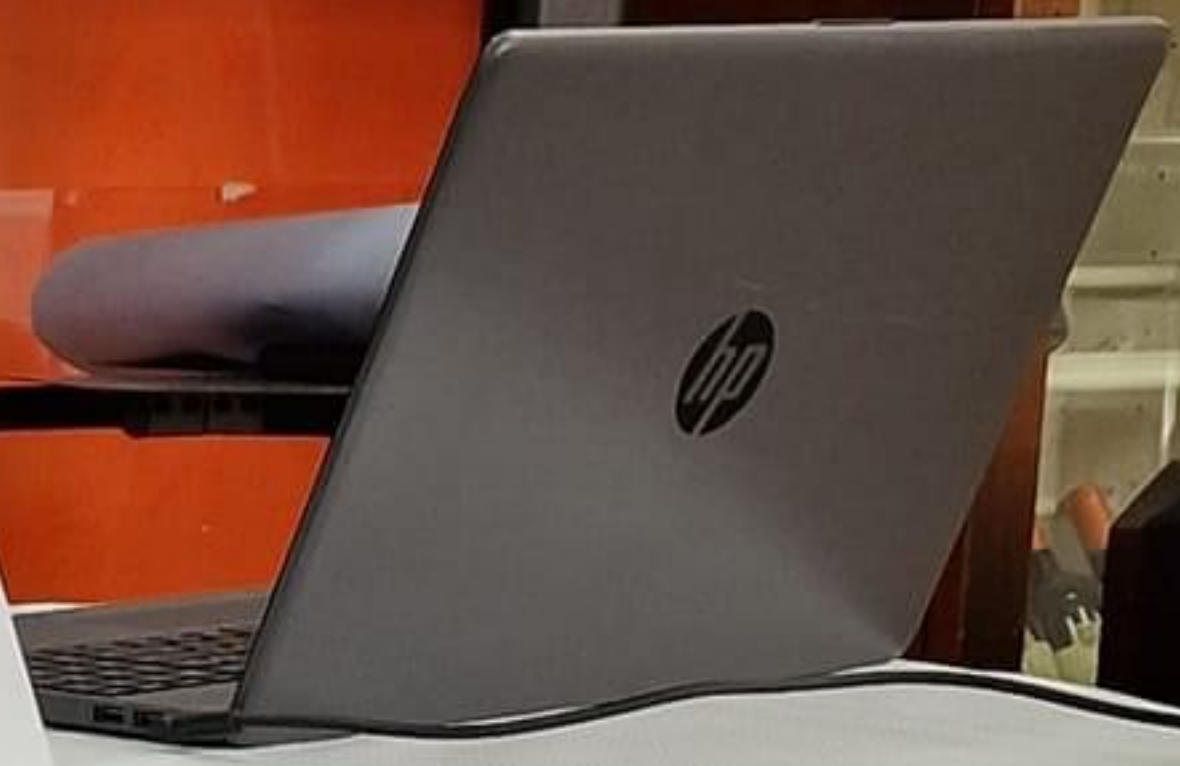
GIUSEPPE CARUSO

PIAZZA

REGIONE SICILIANA  
Assessorato Regionale  
dell'Agricoltura, dello Sviluppo Rurale  
e della Pesca Mediterranea  
Dipartimento della Pesca Mediterranea

**Mangio Sicuro, Mangio Siciliano**  
Programma di educazione alimentare Cultura Alimentare, Patrimonio, Sostenibilità  
è un progetto promosso dalla Regione Siciliana volto a dare informazioni  
sul vivere sano, attraverso una corretta alimentazione.  
Conoscere il cibo, le caratteristiche e le proprietà degli alimenti,  
con la GUIDA mangio sicuro, mangio Siciliano; azioni formative  
ed un focus speciale dedicato al consumo di Pesce Azzurro.





**Mangio Sicuro, Mangio Siciliano**  
Programma di educazione alimentare Cultura Alimentare, Patrimonio, Sostenibilità  
è un progetto promosso dalla Regione Siciliana volto a dare informazioni sul vivere sano, attraverso una corretta alimentazione. Conoscere il cibo, le caratteristiche e le proprietà degli alimenti, con la GUIDA mangio sicuro, mangio Siciliano; azioni formative ed un focus speciale dedicato al consumo di Pesce Azzurro :)







Caratteristiche e dati alimentari della Dieta Mediterranea  
La Dieta Mediterranea è un modello alimentare sano e nutriente, che ha permesso di raggiungere un'aspettativa di vita media superiore a 80 anni.  
Le sue caratteristiche principali sono:  
- Elevato consumo di frutta e verdura  
- Elevato consumo di cereali integrali  
- Elevato consumo di legumi  
- Elevato consumo di pesce e olio d'oliva  
- Basso consumo di carne rossa e prodotti trasformati  
- Basso consumo di zuccheri e grassi saturi  
- Elevato consumo di vino rosso (in moderazione)

ROTARY INTERNATIONAL  
DISTRETTO 2110  
SICILIA E M...

Caratteristiche e dati alimentari della Dieta Mediterranea



Caratteristiche e dati alimentari della Dieta Mediterranea







Rotary  
Comitato Rotary  
Società e Welfare

INIZIATIVE SPONSORATE  
DAL COMUNE

Incontro informativo  
Azzurro  
Mediterranea:  
benessere"

ISTN  
E  
“









SONYA VASTO

GIUSEPPE DISCLAFANI

GOFFREDO VACCARO

**Mangio Sicuro Mangio Siciliano**
  
 REGIONE SICILIANA
   
 Dipartimento Regionale
   
 dell'Agricoltura, delle Silvicolture, Pesca
   
 e della Pesca Marittima
   
 Dipartimento della Pesca Mediterranea

**Qualità alimentare è qualità della vita!**