

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Per scegliere cosa portare in tavola, ci viene in aiuto la **PIRAMIDE ALIMENTARE**: una rappresentazione grafica adatta ad ogni età per imparare ad alimentarsi seguendo la “**dieta mediterranea**”.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti che possiamo mangiare tutti i giorni e in maggiori quantità, mentre al vertice ci sono gli alimenti che dobbiamo consumare con più moderazione.



Il grafico mostra alla base della piramide alimentare i cibi che devono essere consumati giornalmente (**verde**) salendo quelli da consumare settimanalmente (**arancione**) e al vertice quelli da consumare mensilmente (**rosso**).

5 PASTI AL GIORNO

Il fabbisogno quotidiano di energia e nutrienti dovrebbe essere ripartito in 5 pasti: colazione, pranzo, cena e due spuntini.

LA PRIMA COLAZIONE è il pasto più importante della giornata, un momento privilegiato per fornire di nutrienti preziosi il nostro corpo e per questo non dovrebbe mai essere saltata. Un caffè o un tè con uno o due biscotti non sono sufficienti!

IL PRANZO è il pasto più abbondante della giornata e deve essere completo, mentre **LA CENA** dovrebbe essere più leggera del pasto e più facilmente digeribile.

Non vanno infine dimenticati **GLI SPUNTINI**, essenziali per alleggerire i pasti principali, permettendo di non affaticare la digestione.

E ricorda: Mangiar bene non ha età!

Mangiare in modo informato e consapevole aiuta a ridurre il rischio di malattie, aiuta a non aumentare i rischi che l'avanzare dell'età comporta e, meraviglia, aiuta a non invecchiare; *parlane con il tuo medico!*

REALIZZATO DA SAVIEM PIPI

Mangiar sano

Linee guida per una corretta alimentazione degli anziani



Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani
Sede Provinciale LIVORNO
Via Cecconi 40 tel. 0586809081

Le ACLI Progetto cinque per mille

MANGIAR SANO... è una buona abitudine per vivere meglio! È importante mantenere una alimentazione variata e completa come mantenere il corpo attivo camminando, andando in bicicletta o praticando regolarmente uno sport adatto alle tue condizioni fisiche e non ultimo mantenere la mente leggendo libri e giornali.

L'ANZIANO non ha bisogno di diete particolari, tuttavia l'avanzare dell'età porta con sé il rischio di malnutrizione, dovuto a eccesso o difetto di calorie, carenza di nutrienti.

Ecco alcuni principi fondamentali di una corretta alimentazione per la propria salute:

1. SE IL MEDICO non suggerisce una dieta particolare (per esempio se hai il diabete o problemi di colesterolo), mangiare con varietà ciò che ti piace cucinando in modo appetitoso.

2. UNA VOLTA AL GIORNO considerare un primo piatto di pasta o riso.

3. ALTERNARE LA CARNE con i legumi e con il pesce. I formaggi sono utili ma in piccole quantità specialmente se si è

in sovrappeso.

4. SE NON SI HANNO PROBLEMI di colesterolo, si possono mangiare le uova due volte a settimana.

5. ASSUMERE LE FIBRE da frutta e verdura di tutti i colori e se possibile fresca e di stagione.

6. USARE IL SALE con moderazione e limitare il consumo di alimenti molto salati o ricchi di zuccheri.

7. PREFERIRE l'olio extravergine di oliva e di semi al burro e alla panna.

8. DOLCI se non si ha il diabete si possono mangiare ogni tanto e con moderazione.

9. IL CAFFÈ bevuto dopo i pasti può aiutare la digestione ma è da evitare in caso di insonnia.

10. LATTE E YOGURT tutti i giorni 2 o 3 porzioni per ridurre il rischio di osteoporosi.

11. BERE almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri di acqua), pura o in forma di brodo, spremuta, tè o succhi di frutta. Gli anziani in genere tendono a bere poco perché, con l'età diminuisce il senso della sete e, pertanto, devono essere spronati a un maggior consumo di liquidi per non incorrere al rischio di disidratazione. Evitare le bevande dolci e gasate.

12. EVITARE i superalcolici. Il vino si può bere, ma in quantità moderata e solo durante i pasti.

LA DIETA MEDITERRANEA

Variare spesso i cibi che mangiamo aiuta evitare ad carenze nutrizionali e a mantenersi in salute.

Nessun alimento, da solo, contiene nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. La varietà va mantenuta il più possibile anche in presenza di difficoltà digestive o di masticazione, non rare nelle persone più anziane; in questi casi occorrono attenzioni particolari nella scelta e preparazione dei cibi, ad esempio scegliere alimenti con elevato valore nutrizionale; utilizzare metodi di cottura facilmente digeribili; tritare, frullare, schiacciare i cibi per ridurre la necessità di masticarli.

Ma qual è il modello alimentare più corretto? Gli esperti di nutrizione considerano la dieta mediterranea come il modello alimentare più valido per tutte le età e in grado di sostenere la qualità della vita nella terza e quarta età.

Il modello della dieta mediterranea si basa sulla piramide alimentare.