

Cena

NON CEDERE A TUTTE LE TENTAZIONI

Cerca di comporre un piatto completo anche per cena. Non esagerare nelle quantità, scegli i legumi invece della carne e salumi.

Gli spuntini notturni andrebbero evitati.

SUGGERIMENTO:

Insalata di finocchi ed arance, petto di pollo al limone, patate bollite.

Spuntini

PAUSA SALUTARE

È buona abitudine fare degli spuntini a metà mattinata e nel pomeriggio per evitare di arrivare troppo affamati ai pasti.

SUGGERIMENTO:

Mandorle, nocciole, pinoli e noci hanno dimostrato di avere un effetto protettivo per le malattie del cuore. Puoi mangiarne 15gr. con un frutto per merenda.

Come alternativa: 1 yogurt magro.



Viva gli Anziani!
è un programma
realizzato da:



Programma "Viva gli Anziani!"
Via di San Gallicano, 25/A - 00153 Roma

Tel. 06 8992222

Viva gli Anziani!

Campagna
d'informazione

Mangiare
Sano

Consigli e trucchi
per migliorare la tua alimentazione



Colazione

COMINCIA COL PIEDE GIUSTO

Non saltare mai il primo pasto della giornata ed evita di esagerare con gli zuccheri. La colazione al bar meglio se solo una volta a settimana.

SUGGERIMENTO:

Yogurt bianco magro, frutta di stagione, 2 fette biscottate.

Caffè o tè non zuccherato o latte.

Pranzo

L'ALIMENTAZIONE È FONDAMENTALE PER LA TUA SALUTE

Ogni pasto dovrebbe contenere TUTTI i nutrienti fondamentali:

- carboidrati (pane, pasta, riso, patate, cereali)
- proteine (legumi, carne, pesce, uova, latticini)
- grassi (olio di oliva, burro, grasso animale)
- fibre (verdura e frutta)

SUGGERIMENTO:

Piatto unico composto da riso con lenticchie, zucca. Se ti senti molto affamato comincia il pasto con le verdure, e poi mangia il resto.



NON RESTARE A SECCO

Occorre porre molta attenzione al consumo di acqua, che deve mantenersi intorno a 1,5 litri al giorno. Possiamo assumere liquidi anche attraverso il consumo di brodo vegetale, passato di verdure, spremuta di agrumi, frullati di frutta, tè e tisane senza zucchero.

ATTENZIONE AL SALE!

È fondamentale limitare l'utilizzo di sale, in quanto primo fattore di rischio per l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa. È preferibile non aggiungere sale agli alimenti, evitare il dado per brodo, favorire l'uso di spezie ed erbe aromatiche per dare sapore.



Migliorare la tua salute dipende solo da te

Discuti delle tue possibilità con il tuo medico di base

Consigli utili

PROTEINE? SI QUANTO BASTA

Per prevenire la perdita di massa muscolare, occorre assumere alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) sia vegetale (legumi).



NON È MAI TROPPO TARDI PER LO SPORT

Camminare ogni giorno più velocemente possibile. Fare un piano di scale a piedi tutti i giorni (se abito al 5° piano posso prendere l'ascensore al primo). Almeno 5 volte a settimana. Fare della ginnastica "dolce", compatibilmente con il dolore. Esercizi, tecniche che una volta apprese si possono svolgere a casa propria in autonomia. Almeno 3 volte a settimana.

