

# 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.

