



NUTRITION AND DIETETICS
SOUTHERN NETWORK

L'importanza di mangiare bene per mantenere il peso corporeo
(The Importance of Eating Well To Maintain Weight)



Health
Illawarra Shoalhaven
Local Health District

Spesso, man mano che invecchiamo, mangiamo di meno perché abbiamo meno fame. È importante seguire una dieta di buona qualità, con alimenti ricchi di proteine, calcio e vitamine. Molte persone notano che dimagriscono man mano che invecchiano e questo non sempre fa bene alla salute. Questa scheda informativa contiene alcuni suggerimenti pratici su come mangiare bene per mantenere il peso corporeo.

Calorie (Calories)

Una caloria è l'unità di misura dell'energia che otteniamo dal cibo e che serve per tenerci in vita. Troppe calorie possono determinare un aumento di peso mentre una carenza di calorie può farci perdere peso. Man mano che invecchiamo può essere difficile mangiare cibo a sufficienza per ottenere abbastanza calorie per conservare un peso sano.

Una dieta ad alto contenuto calorico sarà utile quando: (A high calorie diet will help when you are:)

sei sottopeso
perdi peso senza provarci
se incapace di mangiare bene come eri solito fare (es. a causa di malattia, cattiva igiene dentaria)

Gli alimenti ad alto contenuto calorico comprendono: (High calorie foods include:)

- oli vegetali
- margarina
- burro
- latte di mucca/capra/pecora
- latte di soia
- crema di formaggio
- dessert a base di latte
- torte
- biscotti
- pasticcini
- cioccolata
- cracker salati
- intingoli
- frutta secca (noci)
- bibite
- sciroppi di frutta

Suggerimento (Hint): Usa latte in polvere per dare al latte un più alto contenuto calorico.

Il latte in polvere è una soluzione economica e facile per aumentare il valore salustico del latte aggiungendo un supplemento di calorie, proteine e calcio.

A tal fine, mescola 1-2 cucchiari (“tablespoon” secondo il sistema di misurazione anglosassone) di latte in polvere in una tazza (“cup” secondo il sistema di misurazione anglosassone) di latte intero, oppure aggiungi 6 cucchiari di latte in polvere in una bottiglia o cartone di latte

Proteine (Protein)

Le proteine derivate dagli alimenti servono a sviluppare e a riparare tutte le cellule corporee. Dobbiamo assumere proteine tutti i giorni per rimanere sani. Gli alimenti ad alto contenuto proteico comprendono:

- carne rossa
- pesce
- pollo
- salsicce
- carne macinata
- uova
- latte di mucca/capra /pecora
- latte di soia
- formaggio
- tofu
- yogurt
- legumi (ceci, lenticchie, fagiolini)
- tahini
- frutta secca (noci)

È importante che mangi bene e assumi tutte le sostanze nutritive di cui hai bisogno se vuoi sentirti bene e rimanere in buone condizioni di salute.

Soluzioni per mangiare di più per evitare di perdere peso **(Ways to eat more to stop you losing weight):**

consuma tre pasti al giorno intermezzati da spuntini

includi degli spuntini se mangi solo due pasti al giorno

bevi un bicchiere in più di latte o di succo di frutta tutti i giorni

aggiungi dell’olio o della margarina in più alle pietanze che cucini

aggiungi panna, yogurt intero o latte in polvere ai cereali, ai dessert e alle minestre

aggiungi panna da cucina, formaggio o latte in polvere alle pietanze che cucini

MANGIARE SANO E INVECCHIARE BENE
(HEALTHY EATING AND AGEING)

Scheda informativa n. 4
(Factsheet No 8)

tieni in casa pasti surgelati o pasti inscatolati da usare quando non hai voglia di cucinare