ANZIANI

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile. Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi. Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.

10.LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

Come comportarsi:

- Varia le scelte di alimenti anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee dannose presenti negli alimenti.
- Evita il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti (carne al sangue, pesce e frutti di mare crudi, salse a base di uova crude...).
- Fai attenzione alle conserve casalinghe. Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare troppo a lungo un alimento già cotto a temperatura ambiente e senza coprirlo. Metterlo in frigorifero entro al massimo 1-2 ore dalla cottura.
- Non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti di origine animale, ma riponili nel frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi. Ricordati che il frigorifero non conserva in eterno gli alimenti e non svolge nessuna azione di bonifica.