

## ALIMENTAZIONE E INVECCHIAMENTO

A tutte le età, un'alimentazione equilibrata è importante per la propria salute e il proprio benessere.

Con l'avanzare dell'età la percezione della sete e del gusto si alterano: si tende a bere meno, a salare maggiormente le pietanze e a mangiare più dolci.

Inoltre, ci sono situazioni personali che, senza accorgersene, possono modificare la propria alimentazione come, ad esempio, la maggior disponibilità di tempo e il fatto di vivere o restare da soli.

**Contrariamente a quel che si pensa, invecchiando il fabbisogno di nutrienti (es. acqua, proteine, vitamine e sali minerali come il calcio) non si riduce. È quindi importante mantenere un'alimentazione equilibrata anche in età avanzata.**

## OFFERTE PRESENTI SUL TERRITORIO

Servizio pasti a domicilio 365 giorni all'anno di Pro Senectute Ticino e Moesano: Tel. 091 912 17 17 - [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

Pranzi in compagnia organizzati dai Centri diurni.

Maggiori informazioni sul Centro diurno più vicino:

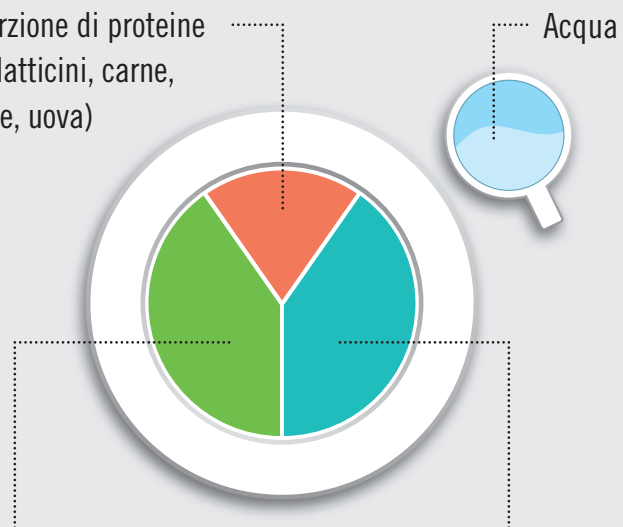
Tel. 091 910 10 21 - [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

Si consiglia inoltre di verificare le offerte del proprio comune.

## PER UN PASTO EQUILIBRATO

Un pasto completo e bilanciato è composto, per esempio, da: **spinaci**, **pesce** e **patate**.

1 porzione di proteine  
(es: latticini, carne,  
pesce, uova)



1 porzione di  
frutta e verdura

1 porzione di farinacei  
(es: patate, pasta, riso, pane)



Dipartimento della sanità  
e della socialità

© 2018 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona  
Servizio di promozione e valutazione sanitaria  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

Alimentazione





**FORSE BEVO POCA ACQUA  
DURANTE LA GIORNATA**

**SÌ, MA BEVO SOLO QUANDO  
HO SETE**

**PER TUTTI È CONSIGLIATO:**

Ogni giorno è consigliato bere 1,5 litri di acqua (del rubinetto, naturale, gasata o sotto forma di tisane e tè non zuccherati) indipendentemente dalla propria sete.



**FORSE ESAGERO CON I DOLCI,  
LO ZUCCHERO E IL SALE**

**SÌ, MA I CIBI E LE BEVANDE  
DEVONO AVERE GUSTO**

**PER TUTTI È CONSIGLIATO:**

Evitare di portare il sale in tavola e, quando possibile, sostituirlo con spezie o erbe aromatiche. Moderare il consumo di dolci e di zucchero.



**A CASA MANGIO QUANDO  
E COME MI PARE**

**IL FATTO È CHE NON HO NÉ  
OBBLIGHI NÉ ORARI PER I PASTI**

**PER TUTTI È CONSIGLIATO:**

Consumare 3 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) e completare con degli spuntini a metà mattina o a metà pomeriggio a seconda dei bisogni.