

Dove: PR2 -Argomento 1 -Modulo 1.1 -Video 4 su Risorse video: "Mangiare sano"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

**VIDEO: Consigli nutrizionali per gli anziani - Mangiare sano**

Una dieta buona ed equilibrata è molto importante per le persone anziane. Si possono seguire tre semplici passi. In primo luogo, ogni pasto dovrebbe essere composto da quattro gruppi di alimenti: carboidrati, come riso integrale, pasta, pane e cereali integrali; proteine, come pesce, carne, pollo, uova, formaggio, tofu e fagioli; fibre, come frutta e verdura fresche e, naturalmente, liquidi, come acqua o magari una sana zuppa. In secondo luogo, si raccomanda che se l'individuo ha problemi a mangiare adeguatamente, è possibile migliorare l'apporto nutrizionale con un integratore orale, disponibile in forma liquida o in polvere. In questo caso, si consiglia di consultare preventivamente un medico o un dietologo. Come terza opzione, gli esperti consigliano di mangiare insieme alla famiglia o agli amici. Gli studi hanno dimostrato che mangiare insieme a una persona cara può aumentare l'appetito, favorire l'assunzione di sostanze nutritive e offrire un'esperienza di sano legame sociale.