

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Dispensa n° 4



INDICE

<i>Presentazione</i>	pag. 3
1. Elementi di igiene e sicurezza degli alimenti (conservazione e preparazione)	» 4
2. Gruppi degli alimenti	» 5
3. Le condizioni nutrizionali della terza età	» 7
4. La dieta degli anziani	» 8
5. Come alimentarsi in estate	» 14
5.1. Dieta tipo giornaliera per l'anziano in estate	» 15
6. L'alimentazione in una persona demente: il caso Alzheimer	» 16
7. L'importanza della dieta ipoproteica nel trattamento antiparkinson	» 17
<i>Bibliografia</i>	» 18



Presentazione

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel campo della geriatria preventiva che, in questi ultimi anni, ha messo in particolare evidenza le principali modificazioni nutrizionali e metaboliche che l'età determina nell'organismo.

Nelle pagine che seguono, dopo aver analizzato i metodi di conservazione degli alimenti e l'igiene nella cucina, si descrivono le sostanze nutrienti delle diverse categorie di cibi puntando l'attenzione sull'importanza di una dieta varia ed equilibrata, fino a focalizzare l'attenzione sull'alimentazione dell'anziano; elencate le cause della malnutrizione senile seguono consigli utili per un'alimentazione corretta.

In particolare, viene descritta una dieta tipo giornaliera per affrontare il caldo estivo; infine si offrono suggerimenti per una migliore alimentazione che aiuti gli anziani affetti dalle principali forme di demenza (Alzheimer e Parkinson).

