

## La giornata alimentare: alcuni esempi

### Colazione:

Latte con una fetta di pane integrale e marmellata  
Yogurt con fiocchi d'avena e frutta fresca  
Una spremuta d'arancia con qualche biscotto integrale

### Spuntini:

Frutta fresca di stagione o un vasetto di yogurt

### Pranzo:

Pasta o riso integrale con una porzione di carne o pesce e verdura  
Zuppa di legumi e cereali con contorno di verdura  
Insalata di verdure miste con grana e noci con una fetta di pane ai cereali e semi

### Cena:

Minestra di verdure con secondo piatto e contorno di patate  
Crema di verdure con orzo, un secondo piatto, contorno di verdure e una fetta di panepane

**N.B.:** privilegia il consumo di pesce, legumi e carni bianche. Limita i formaggi a 2/3 volte alla settimana, i salumi magri non più di 1 volta, due uova alla settimana

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

### MISURE ANTROPOMETRICHE

PESO \_\_\_\_\_



ALTEZZA \_\_\_\_\_

INDICE DI MASSA CORPOREA: \_\_\_\_\_

CIRCONFERENZA VITA: \_\_\_\_\_

### INDICE DI MASSA CORPOREA:

NORMOPESO: 18.5-24.9

SOVRAPPESO. 25-29.9

OBESITA' DI 1° GRADO 30-34.9

OBESITA' 2° GRADO: 35-39.9

OBESITA' 3° GRADO > 40

REGIONE DEL VENETO



ULSS6  
FUCINE

Ospedale di Piove di Sacco

Servizio di Dietetica e  
Nutrizione Clinica

La buona ed equilibrata  
alimentazione in menopausa:  
stile di vita protettivo



È un'occasione per prendersi cura di se stesse:

- adottare stili di vita più salutari
- non fumare
- mantenere un'attività fisica adeguata
- adottare un'alimentazione corretta

### Alcuni consigli:

- » stabilizzare il proprio peso corporeo
- » privilegiare i cibi semplici non industriali
- » combattere la sedentarietà, dedicare il giusto tempo ad attività all'aria aperta
- » ridurre il consumo di dolci
- » privilegiare il consumo di proteine di origine vegetale (cereali integrali, legumi)
- » preferire l'olio extravergine d'oliva
- » consumare quotidianamente frutta e verdura
- » bere tanta acqua
- » assumere un'adeguata quantità di cibi ricchi in calcio
- » ridurre il consumo di sale e cibi confezionati



### Prevenzione dell'osteoporosi

- » camminare o usare la bicicletta
- » esporsi alla luce solare per favorire l'attivazione della vitamina D
- » consumare adeguate quantità di latte, yogurt e latticini facendo attenzione a non esagerare perché sono alimenti ricchi di colesterolo
- » consumare cibi di origine vegetale ricchi in calcio: cavoli, bieta, rucola, radicchio, frutta secca, legumi, semi di sesamo
- » bere acqua ricca in calcio (>300 mg/L)
- » non esagerare con le porzioni di secondi piatti (proteine di origine animale)
- » ridurre il consumo di sale

### Prevenzione cardiovascolare

- » raggiungere un peso corporeo adeguato
- » migliorare l'alimentazione per ridurre i valori di glicemia, colesterolo, trigliceridi
- » ridurre il consumo di sale e alimenti conservati
- » limitare il consumo di carne rossa e salumi
- » ridurre la circonferenza vita
- » pratica regolare attività fisica
- » evita fumo e alcool



### Quali alimenti preferire?

**Cereali integrali:** sono più ricchi in vitamine e sali minerali rispetto ai prodotti raffinati e garantiscono maggiore sazietà. Consumane una porzione ad ogni pasto principale.

**Legumi:** fagioli, ceci, lenticchie, soia, fave, ecc.

Sono fonte di proteine di origine vegetale e, abbinati ai cereali, completano il loro patrimonio di aminoacidi. Contengono fitoestrogeni che hanno un'azione protettiva verso le patologie cardiovascolari.

**Frutta e verdura:** assumine con regolarità 5 porzioni al giorno, privilegiando i prodotti di stagione.

**Pesce:** è ricco in acidi grassi omega 3, protettivi per il cuore. Sardine, alici e polipo sono pesci ricchi in calcio.

**Frutta secca e semi oleosi:** da assumere quotidianamente, con parsimonia. Le noci sono ricche in omega 3, mandorle e semi di sesamo sono una buona fonte di calcio.