

DIETA RICCA IN CALCIO da circa 2.000 calorie

COLAZIONE

| | | | |
|------------------------|-------|--------------------------|------|
| * Latte parz. scremato | 250 g | Fiocchi d'avena | 40 g |
| Latte intero | 180 g | Muesli | 40 g |
| Yogurt alla frutta | 120 g | Fette biscottate | 30 g |
| Yogurt bianco | 170 g | * Zucchero, 1 cucchiaino | 5 g |
| * Cornflakes | 40 g | Miele, 1 cucchiaino | 5 g |
| Pane bianco | 50 g | * Burro | 5 g |

SPUNTINO MATTUTINO

| | | | |
|----------------------|-------|-----------------|-------|
| * Yogurt bianco | 120 g | Succo di frutta | 180 g |
| Latte parz. scremato | 220 g | Mele | 250 g |
| Latte intero | 150 g | Arance | 300 g |
| Succo di arancia | 200 g | Banane | 150 g |

PRANZO

| | | | |
|---------------------------|-------|--|-------|
| * Pasta o riso | 70 g | * Verdura fresca di stagione cotta o cruda | 200 g |
| Minestrone con pasta | 200 g | * Olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino | 10 g |
| Pasta integrale | 90 g | * Pane bianco | 30 g |
| Fagioli secchi | 90 g | Pane integrale | 40 g |
| Fagioli freschi | 80 g | Patate | 100 g |
| Lenticchie secche | 60 g | * Frutta fresca di stagione nelle quantità sotto indicate: | |
| * Parmigiano, 2 cucchiari | 20 g | Mele | 100 g |
| * Vitello, filetto | 100 g | Pere | 100 g |
| Vitellone, filetto | 80 g | Arance | 100 g |
| Fegato di bovino | 80 g | Banane | 50 g |
| 1 Uovo | | Albicocche | 150 g |
| Cavallo | 70 g | Fragole | 150 g |
| Pollo, petto | 110 g | Kiwi | 100 g |
| Tacchino, fesa | 100 g | Pesche | 150 g |
| Coniglio | 90 g | Mandarini | 50 g |
| Merluzzo o nasello | 150 g | Ciliegie | 100 g |
| Cernia | 120 g | Cocomero | 250 g |
| Sogliola | 130 g | Melone d'estate | 100 g |
| Pesce S. Pietro | 140 g | Uva | 100 g |
| Rombo | 130 g | | |
| Trota | 120 g | | |
| Merluzzo o nasello | 150 g | | |
| Palombo | 130 g | | |

MERENDA

| | | | |
|--------------------|------|----------------------|-------|
| * Pane bianco | 30 g | Latte intero | 110 g |
| Pane integrale | 40 g | Latte parz. scremato | 160 g |
| Fette biscottate | 20 g | Mozzarella | 50 g |
| Crackers | 20 g | Robiola | 50 g |
| * Ricotta di vacca | 50 g | Yogurt alla frutta | 100 g |
| Formaggio | 30 g | Yogurt bianco | 110 g |

CENA

| | | | |
|------------------------|-------|--|-------|
| * Legumi secchi | 70 g | Italico o Bel Paese | 50 g |
| Fagioli secchi | 80 g | Scamorza | 50 g |
| Fagioli freschi | 170 g | * Verdura fresca di stagione cotta o cruda | 300 g |
| Lenticchie secche | 80 g | * Olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino | 10 g |
| * Merluzzo o nasello | 210 g | * Pane bianco | 50 g |
| Palombo | 190 g | Pane integrale | 60 g |
| Pescespada | 140 g | Patate | 160 g |
| Acciughe o alici | 160 g | * Frutta fresca di stagione nelle quantità sotto indicate: | |
| Tonno | 100 g | Mele | 50 g |
| Sgombro | 90 g | Pere | 100 g |
| Cernia | 170 g | Arance | 100 g |
| Sogliola | 180 g | Banane | 50 g |
| Rombo | 190 g | Albicocche | 100 g |
| Vitello, filetto | 140 g | Fragole | 100 g |
| Pollo, petto | 150 g | Kiwi | 50 g |
| Tacchino, fesa | 140 g | Pesche | 100 g |
| Prosciutto crudo magro | 100 g | Mandarini | 50 g |
| Prosciutto cotto | 70 g | Ciliegie | 50 g |
| Mozzarella | 60 g | Cocomero | 150 g |
| Ricotta di vacca | 100 g | Melone d'estate | 100 g |
| Crescenza | 60 g | Uva | 50 g |
| Formaggio | 50 g | | |
| Emmenthal | 40 g | | |
| Parmigiano | 40 g | | |

| | | | |
|------------------|----------|------------------------|--------|
| Calorie (Kcal) | 1.956,28 | Proteine | 23,75% |
| Colesterolo (mg) | 221,99 | Lipidi | 29,81% |
| Fibra totale (g) | 37,13 | Glicidi | 46,39% |
| Calcio (mg) | 1.362,32 | Proteine animali/tot. | 51,21% |
| Fosforo (mg) | 2093,19 | Proteine vegetali/tot. | 48,79% |
| Vitamina D (mcg) | 7,27 | | |

LEGENDA

Per ogni occasione alimentare (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) sono indicati gli alimenti che possono essere consumati contrassegnati con un asterisco*, al di sotto sono indicate tutte le possibili alternative.

VERDURA CRUDA

| | | | |
|------------------|-----|-----------------------|-----|
| Rucola | 309 | Verdura CRUDA | |
| Radicchio verde | 115 | Carciofi | 116 |
| Indivia | 93 | Broccoletti rapa | 102 |
| Cavolo cappuccio | 60 | Cavolo cappuccio | 61 |
| | | Cavolini di Bruxelles | 57 |

VERDURA COTTA

| | | | |
|----------------|-----|---------------------|-----|
| Foglie di rapa | 199 | FRUTTA - DOLCI | |
| Cicoria | 188 | Mandarle secche | 240 |
| Cardi | 160 | Fichi secchi | 186 |
| Bieta | 130 | Arance | 49 |
| Broccolo | 126 | Gelato vaniglia | 128 |
| | | Cioccolato al latte | 262 |

www.fondazionefirmo.com

LE FRATTURE: MANGIANDO MEGLIO GUARISCONO PRIMA!



OSTEOFODDS[®]
ALIMENTAZIONE SANA PER LO SCHELETRO

FIR
MO

OrtoMed
Società Italiana di Ortopedia, Medicina
e delle Malattie Rare dello Scheletro

Per approfondimenti
www.osteofoods.it



Le ossa costituiscono il nostro scheletro, la struttura portante del nostro organismo, sono forti, elastiche e resistenti, ma non sono immuni da traumi e malattie che possono comprometterne l'integrità.

La frattura è un'interruzione nella struttura ossea, può essere di origine traumatica o spontanea, in questo secondo caso si parla di frattura patologica, un esempio ne è la frattura da osteoporosi, tipica dell'anziano. Una delle più frequenti fratture nella popolazione anziana è quella del femore conseguente a caduta e dovuta alla fragilità ossea tipica dell'età.

L'osso è un tessuto vivo! Infatti quando le ossa si fratturano "rispondono" al trauma: cominciano a ricevere più sangue, a sintetizzare nuove cellule e lentamente si riparano.

Alcune ossa si riparano più velocemente, altre più lentamente, per esempio le fratture del collo del femore o della tibia necessitano di tempi di recupero più lunghi.

Nel processo di riparazione, tra le due estremità della frattura, si forma una specie di "ponte" di tessuto costituito prevalentemente da fibre proteiche di collagene, il callo fibroso. Successivamente questo callo fibroso viene mineralizzato, inizia il processo di calcificazione e si forma il callo osseo primitivo. Infine il callo osseo primitivo subisce una serie di complesse modificazioni fino a diventare tessuto osseo maturo.

Per tutto questo processo di guarigione sono senz'altro necessarie cure mediche e immobilizzazione, ma anche un'adeguata alimentazione può diventare un importante e valido supporto! Il calcio e il fosforo assunti con la dieta, per esempio, si depositano tra le fibre di collagene, favorendo la sintesi e la mineralizzazione del nuovo tessuto osseo. Il tempo necessario affinché l'osso si saldi completamente è condizionato quindi anche dalla disponibilità dei nutrienti essenziali per la riparazione.

Per questo motivo è davvero molto importante seguire, nel periodo immediatamente successivo alla frattura, un'alimentazione adeguata, particolarmente ricca di proteine, calcio e vitamina D, così come di sali minerali (fosforo, zinco, rame, ferro) e vitamine (vitamina K, vitamina C, vitamina B12).

Alimentarsi correttamente può velocizzare il processo di guarigione della frattura anche in età avanzata! Ecco qualche indicazione nutrizionale che può essere utile!!!

DIETA RICCA IN CALCIO da circa 1.500 calorie

COLAZIONE

| | | | |
|-------------------------------|--------------|---------------------------------|------------|
| * Latte parz. scremato | 250 g | Fiocchi d'avena | 40 g |
| Latte intero | 180 g | Muesli | 40 g |
| Yogurt alla frutta | 120 g | Fette biscottate | 30 g |
| Yogurt bianco | 170 g | * Zucchero, 1 cucchiaino | 5 g |
| * Cornflakes | 40 g | Miele, 1 cucchiaino | 5 g |
| Pane bianco | 50 g | | |

SPUNTINO MATTUTINO

| | | | |
|------------------------|--------------|-----------------|-------|
| * Yogurt bianco | 120 g | Succo di frutta | 140 g |
| Latte parz. scremato | 170 g | Mele | 150 g |
| Latte intero | 120 g | Arance | 250 g |
| Succo di arancia | 200 g | Banane | 100 g |

PRANZO

| | | | |
|-----------------------------------|--------------|---|--------------|
| * Pasta o riso | 50 g | * Verdura fresca di stagione cotta o cruda | 200 g |
| Minestrone con pasta | 140 g | * Olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino | 10 g |
| Pasta integrale | 50 g | * Pane bianco | 30 g |
| Fagioli secchi | 60 g | Pane integrale | 40 g |
| Fagioli freschi | 130 g | Patate | 100 g |
| Lenticchie secche | 60 g | * Frutta fresca di stagione nelle quantità sotto indicate: | |
| * Parmigiano, 2 cucchiaini | 20 g | Mele | 50 g |
| * Vitello, filetto | 100 g | Pere | 50 g |
| Vitellone, filetto | 80 g | Arance | 100 g |
| Fegato di bovino | 80 g | Banane | 50 g |
| 1 Uovo | | Albicocche | 100 g |
| Cavallo | 70 g | Fragole | 100 g |
| Pollo, petto | 110 g | Kiwi | 50 g |
| Tacchino, fesa | 100 g | Pesche | 100 g |
| Coniglio | 90 g | Mandarini | 50 g |
| Merluzzo o nasello | 150 g | Ciliegie | 50 g |
| Cernia | 120 g | Cocomero | 150 g |
| Sogliola | 130 g | Melone | 100 g |
| Pesce S. Pietro | 140 g | Uva | 50 g |
| Rombo | 130 g | | |
| Trota | 120 g | | |
| Merluzzo o nasello | 150 g | | |
| Palombo | 130 g | | |

MERENDA

| | | | |
|---------------------------|-------------|----------------------|-------|
| * Pane bianco | 30 g | Latte intero | 110 g |
| Pane integrale | 40 g | Latte parz. scremato | 160 g |
| Fette biscottate | 20 g | Mozzarella | 50 g |
| Crackers | 20 g | Robiola | 50 g |
| * Ricotta di vacca | 50 g | Yogurt alla frutta | 100 g |
| Formaggino | 30 g | Yogurt bianco | 110 g |

CENA

| | | | |
|-----------------------------|--------------|---|--------------|
| * Merluzzo o nasello | 210 g | * Verdura fresca di stagione cotta o cruda | 300 g |
| Palombo | 190 g | * Olio extravergine di oliva 1 cucchiaino | 10 g |
| Pescespada | 140 g | * Pane bianco | 30 g |
| Acciughe o alici | 160 g | Pane integrale | 40 g |
| Tonno | 100 g | Patate | 100 g |
| Sgombro | 90 g | * Frutta fresca di stagione nelle quantità sotto indicate: | |
| Cernia | 170 g | Mele | 50 g |
| Sogliola | 180 g | Pere | 100 g |
| Rombo | 190 g | Arance | 100 g |
| Vitello, filetto | 140 g | Banane | 50 g |
| Pollo, petto | 150 g | Albicocche | 100 g |
| Tacchino, fesa | 140 g | Fragole | 100 g |
| Prosciutto crudo magro | 100 g | Kiwi | 50 g |
| Prosciutto cotto | 70 g | Pesche | 100 g |
| Mozzarella | 60 g | Mandarini | 50 g |
| Ricotta di vacca | 100 g | Ciliegie | 50 g |
| Certosino | 60 g | Cocomero | 150 g |
| Formaggino | 50 g | Melone | 100 g |
| * Emmenthal | 40 g | Uva | 50 g |
| * Parmigiano | 40 g | | |
| Scamorza | 50 g | | |
| Italico o Bel Paese | 50 g | | |
| Legumi secchi | 40 g | | |

| | | | |
|-------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| Calorie (Kcal) | 1.521,52 | Proteine | 24,43% |
| Colesterolo (mg) | 202,76 | Lipidi | 32,33% |
| Fibra totale (g) | 24,72 | Clicidi | 43,10% |
| Calcio (mg) | 1.305,05 | Proteine animali/tot. | 62,35% |
| Fosforo (mg) | 1.673,67 | Proteine vegetali/tot. | 37,65% |
| Vitamina D (mcg) | 10,07 | | |

LEGENDA

Per ogni occasione alimentare (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) sono indicati gli alimenti che possono essere consumati contrassegnati con un asterisco*, al di sotto sono indicate tutte le possibili alternative.

| VERDURA CRUDA | | VERDURA CRUDA | |
|------------------|-----|-----------------------|-----|
| Rucola | 309 | Carciofi | 116 |
| Radichio verde | 115 | Broccoletti rapa | 102 |
| Indivia | 93 | Cavolo cappuccio | 61 |
| Cavolo cappuccio | 60 | Cavolini di Bruxelles | 57 |
| VERDURA COTTA | | FRUTTA - DOLCI | |
| Foglie di rapa | 199 | Mandorle secche | 240 |
| Cicoria | 188 | Fichi secchi | 186 |
| Cardi | 160 | Arance | 49 |
| Bieta | 130 | Gelato vaniglia | 128 |
| Broccolo | 126 | Cioccolato al latte | 262 |