

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