

# ALIMENTAZIONE NELL'ANZIANO FRAGILE

CUOCO DI QUARTIERE

Dr. GIORGIO GORI

Chimico e Biologo Nutrizionista

Commissario dell'Ordine Nazionale dei Biologi  
per la provincia di Como

## **Indice argomenti:**

1. Fisiologia dell'anziano e malnutrizione: LEZIONE 1
2. Apparato digerente e funzionalità: LEZIONE 1
3. Alimenti : Classificazione e struttura: LEZIONE 1/2
  - Acqua e bilancio idrico
  - Proteine: tipi di carne e tagli; pesce; uova ; legumi
  - Lipidi: classificazione e uso
  - Carboidrati: Indice glicemico; fibra; tipi di cereali; frutta e verdura;
4. Tecnologia alimentare: cottura dei cibi: LEZIONE 2
5. Etichettatura alimenti: LEZIONE 3
6. Alimenti biologici: normativa e significato: LEZIONE 3
7. Igiene degli alimenti e conservazione dei cibi: LEZIONE 3
8. Alimentazione terza età: LEZIONE 3
9. Diete speciali e malattie non trasmissibili (Diabete, Ipertensione, Celiachia, dislipidemie)  
LEZIONE 4
10. Menù con apporto calorico differenziato a seconda della tipologia di anziano e L.A.F.: LEZIONE 4