

IL PIATTO EQUILIBRATO

IN CASO DI RIDOTTO APPETITO



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il modello del piatto equilibrato (fig. a sinistra) mostra a colpo d'occhio come strutturare in modo equilibrato i pasti principali (colazione, pranzo, cena), evidenziando quali gruppi di alimenti devono essere presenti in un pasto completo e in quale proporzione.

In caso di scarso appetito, il piatto equilibrato può essere modificato come illustrato nella figura grande.

A chi è rivolto questo modello?

► Questo modello può essere seguito da persone di età superiore ai 65 anni che hanno poco appetito. Se non si mangia molto durante i pasti principali, si consiglia di introdurre degli spuntini per garantire un apporto sufficiente di sostanze nutritive.

Come cambia il contenuto del piatto quando si ha poco appetito?

► Un apporto sufficiente di proteine è particolarmente importante in età avanzata, per mantenere la massa muscolare e ossea. Gli alimenti ricchi di proteine dovrebbero essere presenti in ogni pasto principale (compresa la colazione) e la loro quantità non andrebbe ridotta.

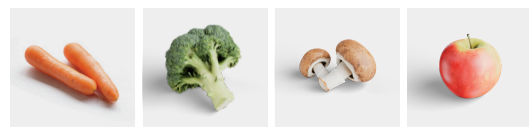
► La verdura e la frutta forniscono preziose sostanze nutritive (vitamine, sali minerali, ecc.), ma poche proteine e poca energia. Danno un senso di sazietà a causa del loro volume. Durante i pasti principali, quindi, si può ridurre la porzione di verdura e frutta in modo che l'appetito sia sufficiente per assumere gli alimenti ricchi di proteine e amido. Per riequilibrare il tutto, è possibile consumare frutta e verdura negli spuntini.

► A seconda dell'appetito, si può anche ridurre la quantità di alimenti ricchi di amido.¹

¹⁾ Anche in caso di scarso appetito, gli alimenti ricchi di amido dovrebbero essere sempre presenti nei pasti principali. Anch'essi, infatti, contribuiscono all'apporto proteico. Inoltre, rappresentano importanti fonti di energia e consentono di utilizzare le proteine assunte con l'alimentazione come elementi costitutivi per muscoli e ossa (anziché per produrre energia).

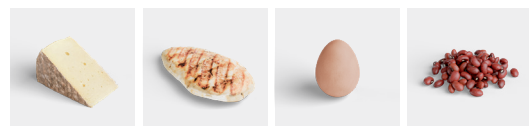
Verdura e frutta

cruda o cotta



Alimenti ricchi di proteine

formaggio, quark, carne, pesce, uova, tofu, leguminose, ecc.



Alimenti ricchi di amido

pane, patate, pasta, fiocchi di cereali, riso, ecc.



I legumi, come ad es. lenticchie, ceci, fagioli rossi ecc., sono ricchi sia di proteine sia di amido. Nel modello del piatto equilibrato possono essere attribuiti a scelta alla sezione rossa o a quella marrone.

© sge-ssn.ch, promozione.salute.ch, usav.admin.ch / 2026

Per ulteriori dettagli, si veda www.sge-ssn.ch/piatto

