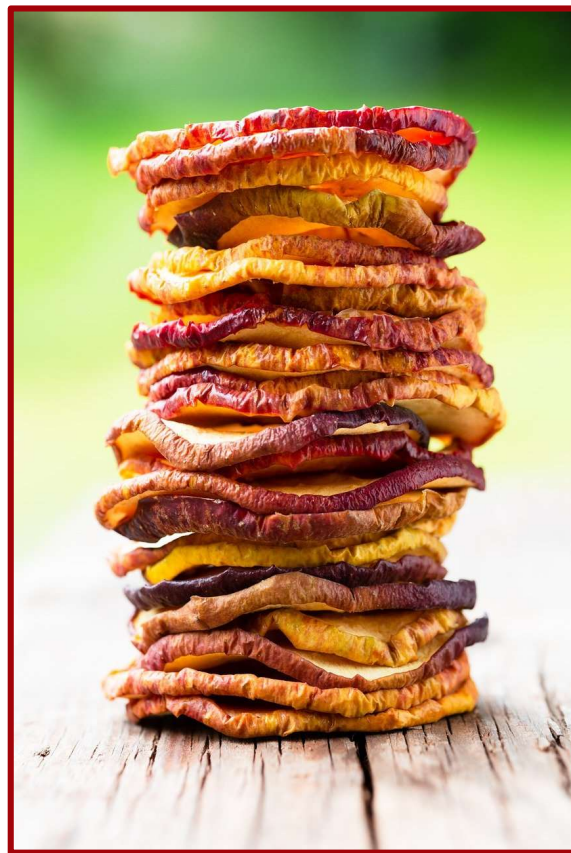


# ALIMENTAZIONE PER L'ALTERAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

## Denutrizione, malnutrizione, sottopeso, disturbi alimentari

La malnutrizione è un esempio di alterazione dello stato nutrizionale, che si verifica quando il corpo non riceve i nutrienti necessari per funzionare correttamente, sia per carenza che per eccesso di cibo. Questa condizione può colpire persone di tutte le età e contesti sociali, e non riguarda solo i paesi poveri. Le cause includono malattie, isolamento sociale e difficoltà economiche. La malnutrizione può portare a una ridotta forza muscolare, problemi cardiaci, respiratori e un sistema immunitario indebolito. Riconoscerla è essenziale: se noti perdita di peso improvvisa, stanchezza costante o difficoltà a mangiare, consulta un medico. Osserva anche se un familiare mostra segni di debolezza muscolare o ha difficoltà a svolgere attività quotidiane. Se rilevi cambiamenti significativi nelle abitudini alimentari o nel comportamento, potrebbe essere il momento di cercare assistenza. Una dieta equilibrata e una corretta alimentazione sono fondamentali per prevenire e combattere la malnutrizione.



### Gestione Dietetica della Malnutrizione: 6 Consigli Pratici

1/3

1. Aumentare le Calorie mangiando frutta secca, burro di arachidi, avocado.
2. Incorporare Proteine di Qualità mangiando ad ogni pasto pollo, pesce, uova, legumi.
3. Migliora l'Assunzione di Vitamine e Minerali mangiando ogni giorno almeno 3 porzioni di Frutta e 3 porzioni di verdura
4. Mangiare Più Spesso facendo 5-6 piccoli pasti al giorno e mangiando come spuntino nutriente yogurt, noci, hummus.
5. Utilizzare Integratori Nutrizionali seguendo il suggerimento di un professionista per la scelta di bevande nutrizionali, integratori vitaminici.
6. Mantenere una Buona Idratazione bevendo almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno e succhi naturali come centrifugati di verdura e frutta fresca

**Seguire questi consigli può migliorare lo stato nutrizionale e favorire il recupero**

# ALIMENTAZIONE PER L'ALTERAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

## Denutrizione, malnutrizione, sottopeso, disturbi alimentari

### Filetto di Merluzzo al Forno con Patate e Verdure

#### Valori Nutrizionali per porzione

- Calorie: 451
- Proteine: 35,3 g
- Grassi: 12,7 g
- Carboidrati: 52,1 g
- Fibre: 10,8 g



#### Ingredienti:

- 1 filetto di merluzzo fresco (circa 150-200g)
- 2 patate medie, tagliate a cubetti (200g)
- 1 carota grande, tagliata a rondelle (50g)
- 1 zucchina media, tagliata a rondelle (200g)
- 1/2 peperone giallo, tagliato a strisce (100)
- 1 cipolla rossa, tagliata a spicchi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Succo di 1 limone
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale e pepe q.b.

# ALIMENTAZIONE PER L'ALTERAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

## Denutrizione, malnutrizione, sottopeso, disturbi alimentari

### Preparazione:

- 1.** Preparare il merluzzo: Preriscalda il forno a 200°C. Adagia il filetto di merluzzo su una teglia foderata con carta forno. Spennella il merluzzo con un po' di olio extravergine d'oliva e spremi il succo di limone sopra di esso. Salare e pepare leggermente. Cuoci nel forno preriscaldato per circa 15-20 minuti, o fino a quando il merluzzo è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.
- 2.** Preparare le verdure e le patate: Mentre il merluzzo cuoce, prepara le verdure e le patate. Disponi le patate, la carota, la zucchina, il peperone e la cipolla su una seconda teglia foderata con carta forno. Condisci con olio extravergine d'oliva, aglio tritato, sale e pepe. Mescola bene per distribuire uniformemente le spezie. Cuoci nel forno insieme al merluzzo per circa 20-25 minuti, o fino a quando le verdure sono tenere e leggermente dorati.
- 3.** Completare il piatto: Una volta che il merluzzo, le patate e le verdure sono pronti, trasferisci il merluzzo su un piatto da portata. Disponi le verdure arrostiti e le patate intorno al merluzzo. Spolvera con un po' di prezzemolo fresco tritato per decorare.