

Nuovo Dietetico per le RSA trentine



novembre 2023

Questo documento è frutto del gruppo di miglioramento “Costruzione di un dietetico per le RSA”, attivo da febbraio a novembre 2023 e coordinato da Upipa.

Hanno partecipato:

Barberi Anna	Medico	APSP Casa Laner – Folgaria
Bellini Romina Brenda	Infermiera	APSP Beato de Tschiderer – Trento
Bomé Sonia	Infermiera	Centro Residenziale Abelardo Collini – Pinzolo
Bortoluzzi Giovanna	OSS	Centro Residenziale Abelardo Collini – Pinzolo
Capelli Laura	Dietista	APSP Civica di Trento
Corradi Letizia	Infermiera	APSP Casa Laner – Folgaria
Corradini Nadia	Infermiera	RSA Sacra Famiglia – Rovereto
Daprà Sergio	Cuoco	Centro Servizi Socio-Sanitari e Residenziali – Malé
Filz Marco	Cuoco	APSP Casa Laner – Folgaria
Friebe Heike	Cuoca	Centro Residenziale Abelardo Collini – Pinzolo
Girardi Marzia	Vice Direttrice	APSP Beato de Tschiderer – Trento
Luca Stefania	Infermiera	APSP Beato de Tschiderer – Trento
Martinelli Giovanni	Cuoco	APSP Dott. Antonio Bontempelli – Pellizzano
Micheli Orianna	Medico	APSS
Nache Mihaela Dorina	OSS	APSP Beato de Tschiderer – Trento
Stedile Luca	Cuoco	RSA Sacra Famiglia – Rovereto
Tollardo Christian	Cuoco	APSP Valle del Vanoi – Canal San Bovo
Tortato Elisa	Infermiera	ASPS San Giovanni - Mezzolombardo
Vintila Maria Magdalena	Infermiera	APSP Beato de Tschiderer – Trento

L'APSP di Fassa ha contribuito al capitolo sulle diete speciali.

Per le ricette sugli integratori si ringrazia in particolare l'APSP Civica di Trento

Per le ricette nel ricettario si ringraziano in particolare le APSP di Pellizzano e Pinzolo

Le foto di copertina sono a cura dell'APSP di Pellizzano e si riferiscono ad alcune ricette riportate nel ricettario allegato

Esperti coinvolti per approfondimenti teorici e supervisione:

dott. Carlo Pedrolli, direttore di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale Santa Chiara di Trento
dott.ssa Silvia Nessi, logopedista e consulente per la disfagia in svariate APSP trentine

Questo vuole essere un documento vivo, aperto e migliorabile grazie alla condivisione dei saperi delle strutture e delle future evidenze di letteratura.

Indice

Introduzione	p. 4
Indicazioni per il menu alberghiero in RSA	p. 5
Integrazioni	p. 10
Strategie per la somministrazione dei pasti ai residenti inappetenti	p. 12
Indicazioni pratiche per la prevenzione della disidratazione	p. 14
Diete speciali: indicazioni e consigli alimentari	p. 15
Diabete	p. 15
Diarrea	p. 15
Dieta fortificata	p. 15
Dieta frazionata	p. 15
Dieta ipercalorica	p. 16
Dieta iposodica	p. 16
Diverticolite	p. 16
Diverticolosi	p. 16
Gastrite e reflusso gastroesofageo	p. 17
Ipercolesterolemia e obesità	p. 17
Nefropatie e dialisi	p. 17
Nutrizione del residente terminale	p. 17
Stipsi	p. 17
Allegato 1: Indicazioni per distribuzione e porzionatura	p. 18
Allegato 2: Indicazioni per facilitare l'assunzione del pasto da parte dei residenti	p. 22
Allegato 3: Valutazione del gradimento del pasto	p. 24
Allegato 4: Integrazioni	p. 34
Allegato 5: Ricettario	p. 37
Allegato 6: Indicazioni alimentari per persone in dialisi e affette da nefropatie	p. 48

Introduzione

Quando si predisporre una pubblicazione la prima cosa da domandarsi è se sia necessaria e utile; c'era veramente bisogno di un dietetico per le RSA trentine?

Alla domanda si può rispondere partendo proprio dalla definizione di dietetico: esso è una raccolta di diete a composizione bromatologica nota; l'utilità di tale tipo di documento spazia da motivazioni *clinico-nutrizionali* (sapere che tipo di nutrizione diamo ai nostri residenti, entrando non solo nello specifico delle calorie, ma anche nella distribuzione dei vari nutrienti, alle modalità di cottura che permettano di rispettare le proprietà nutritive degli ingredienti, mantenendone le proprietà organolettiche), a motivazioni di tipo *amministrativo* (permettere una migliore gestione economica dell'acquisto delle derrate alimentari, o della gestione di capitolati di appalto qualora ci si rivolga ad una gestione in out-sourcing, a motivazioni di tipo *sociale* (avere una equità sociale in modo che tutti i residenti abbiano le stesse disponibilità alimentari), a motivazioni *ambientali* (risparmio energetico, risparmio nella gestione dei rifiuti prodotti dalla ristorazione).

Non è poi accademico, ma necessario spiegare la differenza fra dietetico e menu; con il dietetico si sviluppano delle indicazioni sul tipo di alimento, la sua composizione, la sua grammatura, etc etc, che poi trova una sua concretezza in un menu che in definitiva è ciò che distribuiamo tutti i giorni ai nostri residenti in RSA; quindi, il dietetico in RSA è il necessario presupposto che permetta di articolare un menu. Andando sul concreto, tutte o parte delle RSA trentine potrebbero adottare un dietetico comune, ma si potrebbero dotare, se lo volessero, di menu completamente diversi, elaborati in piena autonomia.

Indicazioni per il menu alberghiero in RSA

Nel dietetico di ogni RSA la cosa fondamentale è sviluppare la cosiddetta “dieta alberghiera”, cioè la dieta che possa essere consumata da una persona che non abbia particolari problematiche sanitarie, se non quelle della popolazione che costituisce la comunità. È evidente, pertanto, che il menu alberghiero di una RSA differisce dal menu alberghiero di una comunità che ospitasse dei minori.

Vediamo ora quali sono le indicazioni da rispettare per sviluppare un menu alberghiero in RSA:

- rispettare i fabbisogni nutrizionali che in Italia sono forniti dalle Tabelle dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia editi dalla Società Italiana di Nutrizione Umana¹;
- prevedere tutti i gruppi alimentari secondo le linee guida per una sana alimentazione italiana edite dal Centro di ricerca CREA – Alimenti e Nutrizione²;
- il menu di riferimento non deve essere quello di tipo ospedaliero, caratterizzato da degenze brevi ed “intensive”, quanto piuttosto il vitto casalingo;
- essere articolati su almeno due stagioni e almeno quattro settimane. Fatti culturali, meteorologici e le relative produzioni agro-alimentari suggeriscono la variazione in almeno due menu, quello “estivo” e quello “invernale”. Un’articolazione su quattro stagioni sarebbe preferibile, ma talora non facilmente gestibile nelle singole realtà: è possibile allora articolare i menu su due stagioni, con l’accortezza di variare frutta, verdura e spuntini;
- preferire frutta e verdura di stagione per garantire variabilità e offrire un miglior apporto nutrizionale, favorendo là dove fosse possibile le produzioni locali, come peraltro suggerito da leggi provinciali e nazionali³;
- cercare di armonizzare aspetti legati alla ristorazione (come la gestione della cucina, approvvigionamento prodotti, costo della giornata alimentare, gradimento e richieste da parte dei residenti) con gli aspetti sanitari connessi all’alimentazione senza che prevalga nessuno dei singoli aspetti;
- valorizzare i piatti locali (es. polenta, canederli...), ma anche offrire piatti multiculturali per favorire una apertura culturale dei residenti sempre più internazionali;
- prevedere accanto alla dieta standard delle varianti, sia per venire incontro alle richieste della persona e alle sue preferenze alimentari, che per far fronte ad eventuali condizioni mediche che con banali accorgimenti permettono una assunzione migliore degli alimenti (come, per esempio, la macinatura della carne negli edentuli o evitare latte e latticini negli intolleranti al lattosio e così via);
- favorire l’inclusività del menu, ovvero far in modo che sia adatto ad almeno il 70% dei residenti e facilmente adattabile per le persone affette da disfagia con tecniche di modificazione di consistenza dei cibi. La logica dev’essere quella di limitare il più possibile le preparazioni individualizzate, bensì di pensare a pietanze facilmente adattabili alle varie esigenze e di uniformare il più possibile le preparazioni, modificandole solo in presenza di un particolare contesto clinico.

¹ sinu.it/larn/

² [Linee guida per una sana alimentazione 2018 - Linee guida per una sana alimentazione 2018 - Alimenti e Nutrizione - CREA](#)

³ [lp-8_2020.pdf \(trentinomarketing.org\)](#)

Per quanto riguarda la composizione nutrizionale di menu e diete verranno tenute presenti le seguenti indicazioni:

- prevedere una sola porzione di carboidrati a pasto per mantenere l'indice glicemico basso e rendere il menu adatto anche a diabetici e persone con intolleranza glucidica. Andrebbe quindi evitata la compresenza di pane e pasta, pasta e patate, eccetera. Tuttavia, vista l'importanza che riveste il pane per molte persone anziane, per evitare di toglierlo si può impostare il pasto con porzioni ridotte, per esempio con 60 grammi di pasta e un panino piccolo, corrispondente grossomodo a mezzo panino "standard";
- prevedere preparazioni morbide e lubrificate: anche per le persone non affette da disfagia possono esserci difficoltà di masticazione o secchezza del cavo orale, inoltre queste preparazioni possono essere facilmente tritate e frullate;
- prevedere ad ogni pasto una doppia verdura, filacciosa e non filacciosa, per meglio gestire stipsi e disfagia;
- per quanto riguarda la celiachia, prevedere la possibilità, accanto all'uso di eventuali prodotti gluten-free, menu dei pasti principali (pranzo e cena) già di per sé senza glutine (riso, polenta, utilizzare la farina di riso per impanare o come addensante dei sughi). Prestare inoltre maggior attenzione sulle merende e alle contaminazioni fuori dalla cucina.

Altre indicazioni generali:

- i piatti devono essere presentati in modo accattivante (soprattutto quelli meno graditi, ma rilevanti dal punto di vista nutrizionale e/o sanitario) e tenendo conto dei colori, ed essere molto saporiti senza eccedere con il sale, dal momento che le persone anziane percepiscono in modo ridotto la sapidità di un pasto, il che appiattisce le loro sensazioni gustative (vanno utilizzate spezie);
- in caso di piatti "unici" (che in un unico piatto assemblano l'intero pasto, come per esempio pasta e fagioli, tortino con contorno, etc), nel caso in cui il pasto sia adattato alla disfagia le singole pietanze devono restare distinte e riconoscibili e i loro componenti devono essere bilanciati. In alcune strutture vengono serviti tal quali, in altre vengono comunque abbinati ad altri piatti;
- la proposta della verdura prima del pasto / come antipasto ha un suo ruolo nella prevenzione della stipsi e favorisce un più graduale assorbimento dei carboidrati, anche se spesso le persone non la gradiscono; dovrebbe essere comunque una proposta da fare e verso cui i residenti andrebbero accompagnati;
- pensare a menu con prodotti facilmente reperibili (forniture) ed evitare nei menu parole straniere e nomi fantasiosi che possano non far comprendere bene il contenuto del piatto stesso.

Frutta e verdura. Molto spesso la frutta viene somministrata a merenda o alla fine dei pasti. La verdura invece è presente nel secondo piatto a pranzo e a cena come contorno in un piattino a parte oppure nello stesso piatto della carne e del pesce, per chi non la consuma all'inizio del pasto.

Per chi non ama la verdura si potrebbe valutare la sua sostituzione con la frutta. A chi rifiuti la frutta alla fine del pasto sistematicamente perché sazio è possibile darla a metà mattina o a metà pomeriggio come spuntino. È positivo tenere della frutta frullata da somministrare a chi non ha mangiato nulla durante il pasto.

Spuntini. Con gli spuntini consumati fra uno dei tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) si può migliorare l'apporto proteico o di fibre a seconda delle esigenze dei residenti: frutta e frullati (fibre), budini, creme e dolci, tramezzini (torte/strudel vengono omogenizzati); inoltre alcune persone affette da patologia di Alzheimer potrebbero preferire una merenda salata (es. tramezzino). Possono essere previsti degli spuntini fortificati dal punto di vista calorico e proteico.

Gli spuntini salati hanno generalmente un indice glicemico più basso e quindi si può valutare di inserirli ogni settimana, in alternanza alle merende dolci.

Colazione. Una colazione salata potrebbe essere utile per integrare proteine, ma spesso si scontra con le abitudini delle persone residenti. Utile cercare un rapporto con la cucina dell'ente per studiare in modo sinergico ricette nuove o modi diversi di presentare cibi già noti.

Dolci e diabete. Il rapporto fra i dolci e le persone diabetiche o comunque con disturbi legati al metabolismo del glucosio per molto tempo sono stati legati a concetti del tipo esclusione e/o proibizione. Vanno invece considerati all'interno del bilancio complessivo dei carboidrati e quindi eventualmente assunti con porzioni magari ridotte e/o associate alla riduzione/mancato consumo di alte fonti di carboidrati come pane, pasta, etc; quello che conta è, accanto alla qualità dei carboidrati, la loro quantità e biodisponibilità (capacità di essere assorbiti). Utile pensare a dolci che abbiano già in partenza un indice glicemico basso, per esempio utilizzando fruttosio o dolcificanti artificiali.

Modalità di cottura degli alimenti. In generale, vanno preferite modalità di cottura che preservino il profilo nutrizionale e il sapore degli alimenti. Utile valorizzare il più possibile i sapori. Evitare le fritture, i soffritti se non per preparazioni occasionali; va incentivato l'utilizzo di cotture con pochi condimenti come la cottura al vapore. Per cucine con grossi volumi di produzione possibile pensare anche a tecniche di cottura innovative (come la cottura sotto vuoto).

Frequenze settimanali di consumo degli alimenti a pranzo e a cena. A titolo orientativo, si riportano le porzioni settimanali dei cibi principali che devono essere presenti in un menu bilanciato⁴:

Primi piatti	Porzioni settimanali
Primi piatti asciutti (pasta, riso, orzo, miglio...)	5 – 7
Primi piatti brodosi (minestre, passati, creme, zuppe)	5 – 7
Pasta ripiena/gnocchi/lasagne	1 – 2
Primi piatti con legumi (asciutti e brodosi)	2 – 4
Secondi piatti	
Carne rossa magra (bovino, ovino, suino)	1 – 2
Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	2 – 3
Pesce, fresco o surgelato/congelato	2 – 3
Pesce conservato (tonno, sgombro, salmone...)	0 – 2
Formaggi freschi o stagionati	2 – 3
Uova	1 – 2
Preparazioni a base di legumi	≥2
Salumi (sia affettati che insaccati)	0 – 2
Contorni	
Verdure crude e/o cotte	Tutti i giorni a pranzo e a cena
Patate*	1 – 3
Polenta*	1 – 3
Complementi fissi	
Pane comune o integrale	Tutti i giorni a pranzo e a cena
Olio extra vergine di oliva	Tutti i giorni a pranzo e a cena
Grana Padano o altro formaggio grattugiato	Tutti i giorni a pranzo e a cena

⁴ Regione Veneto, "Linee di indirizzo per la ristorazione nelle strutture residenziali extraospedaliere", 2021, p. 100

Dessert	
Frutta fresca di stagione (cruda, cotta, in macedonia, frullata...)	10 – 14
Yogurt	1 – 2
Dolce	0 – 2

* patate e polenta sono in sostituzione del pane e non del contorno di verdure crude/cotte.

A seguire un esempio di schema dietologico settimanale di un menu alberghiero per una RSA, al quale è possibile facilmente con piccole modifiche associare un menu per alcune condizioni patologiche come diabete, disfagia, ed altro⁵.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	pasta	riso	orzo/farro/ cous-cous/ bulgur...	pasta	minestra (2) (3)	pasta	pasta ripiena/ gnocchi/crepes
	uova	pesce	formaggio	carne	Pesce	legumi	carne
	verdure	verdura	verdura	verdura	Verdure	verdura	verdura
	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta
CENA	minestra di verdure (2)	minestra di verdure (2)	minestra di legumi (2)	minestra di verdure (2)	brodo con gnocchi di semolino/pa sta ripiena	minestra di verdure (2)	minestra di legumi (2)
	carne	formaggio	salume	uova	Salume	formaggio	pesce
	verdure	verdura	verdura	verdura	Verdure	verdura	verdura
	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta	Pane (mezzo panino o panino piccolo*), frutta

(2) con l'aggiunta di pastina, riso, orzo, crostini...

(3) prevedere un secondo accompagnato da patate/polenta o pizza

* se possibile panino piccolo è da preferire perché ha una migliore presentazione rispetto al pane tagliato a metà

Ora è evidente come ognuno possa sviluppare il suo menu tenendo conto della declinazione personale di ciascun piatto; evidentemente dove è scritto "pasta" posso inserire "pasta al pomodoro" o "pasta al ragù"; ognuno naturalmente inserirà naturalmente poi le grammature che avrà sviluppato all'interno della sua struttura. Di seguito, l'esempio di menu sviluppato alla luce della dieta alberghiera suggerita.

⁵ Riadattato da Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, La ristorazione nelle residenze per anziani: linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia, 2018, p. 13

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Mezze penne al pomodoro al profumo di basilico	Risotto allo zafferano mantecato con burro e formaggio grana	Minestrina in brodo	Gnocchi di patate al gorgonzola	Fusilli al pesto	Orzetto alla trentina (zuppa)	Lasagne al forno alla bolognese
Scaloppina di maiale al marsala	Hamburger di trota con crema di limone	Piatto unico: polenta, goulasch, crauti	Arrostito di tacchino (fatto al forno) con salsa all'arancia	Platessa in panuria	Cotoletta di pollo	Brasato
Spinaci al burro	Costa all'aglio	Funghi trifolati	Carote al vapore	Sedano rapa saltato	Melanzane in casseruola	Verza brasata
Zucca al forno	Cavolfiori gratinati al forno		Scorzoneria all'olio	Cipolline al forno	Porri all'olio	Patate al forno
Macedonia	Frullato di frutta di stagione	Frutta fresca	Macedonia	Frutta fresca	Macedonia	Tortino di mele alla cannella
Yogurt greco con frutta di stagione frullata	Tramezzino salato con prosciutto, maionese e formaggio cremoso	Sorbetto alla mela	Budino casalingo con poco zucchero	Crema budwig	Yogurt con frutta di stagione frullata	Crema di ricotta e amaretti
Passato di verdura (crostini a parte)	Vellutata di carote	Passatelli in brodo	Zuppa di lenticchie	Crema di zucca	Minestrina in brodo	Semolino in brodo
Frittata al formaggio e prosciutto	Polpette di ceci al sugo di verdure	Stracchino	Speck cotto	Omelette con ricotta	Pizza margherita con affettato a fianco	Formaggio km 0
Rape rosse all'olio	Purè	Zucchine trifolate	Cuori di carciofo all'aglio	Biete al limone e olio	Verdure grigliate	Taccole al pomodoro
Cavoletti di Bruxelles saltati in padella	Finocchi alla parmigiana	Pomodori gratinati	Patate prezzemolate	Fiore di broccolo al vapore		Carote al vapore
Mele cotte (in alternativa frutta fresca)	Pere cotte (in alternativa frutta fresca)	Prugne cotte (in alternativa frutta fresca)	Mousse di frutta fresca	Mele cotte (in alternativa frutta fresca)	Pere cotte (in alternativa frutta fresca)	Mousse di frutta fresca

Integrazioni

Il residente che necessita una integrazione calorica o di singoli nutrienti (carboidrati, proteine, lipidi) dovrebbe seguire la seguente progressione:



Solo nel caso in cui il residente abbia percorso queste indicazioni senza successo si potrà prendere in considerazione un percorso di nutrizione artificiale (enterale o parenterale a seconda delle indicazioni).

Integratori naturali. In generale, la cucina dovrebbe avere a disposizione degli integratori naturali da aggiungere tal quali alle portate per integrarne il contenuto lipidico, proteico e/o calorico.

Alcuni esempi di integrazione salata: maionese, utile sia per un carico calorico che per omogeneizzare cibi un po' asciutti e renderli così più morbidi e come "lubrificante" dei cibi per i disfagici; olio extravergine di oliva per un buon carico calorico in piccolo volume (in genere aggiunto a crudo al semolino, alle minestre, alle creme, alla pasta, in genere ai primi in entità di due cucchiaini da minestra); ricotta, crescenza, formaggini o mascarpone da soli o aggiunti ai primi piatti; rosso d'uovo o uovo intero crudo (attenzione all'HACCP) aggiunto ai primi piatti con grana ed olio, vino con zucchero, succo d'arancia.

Alcuni esempi di integrazione dolce: crema del tiramisù (rosso d'uovo, zucchero, mascarpone), ricotta fresca con cacao in polvere, mascarpone con cacao in polvere, panna, budino, mascarpone con marmellata, miele aggiunto allo yogurt, al latte, al the, gelato, latte condensato.

Le cucine possono inoltre preparare ulteriori integrazioni a partire da ricette che portino ad una determinata composizione bromatologica, ad esempio: mousse iperproteiche, pancake, budini, centrifugati, creme (v. allegato con alcuni esempi di ricetta - ingredienti orientativi da adattare singola realtà).

Alimenti	Quantità	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calorie
Maionese (non adatta a colecistopatici)	10 g (1 cucchiaino)		8		70
Olio	10 g (1 cucchiaino)		10		90
Budino	100 g	2,9	2,9	18,7	114
Grana	10 g	4,5	2,5	0,3	41
Yogurt frutta (senza pezzi)	125 g	3,5	4,1	15,6	110
Yogurt naturale	125 g	4,3	3,7	5	67
Yogurt greco	<i>Si suggerisce di verificare le singole schede tecniche: ci sono differenze significative tra le tipologie (da latte intero, scremato, 0% grassi) che tra le quantità delle porzioni disponibili in commercio (es. 150 g, 200 g, ecc)</i>				
Omogenizzato	80 g (un vasetto)	8	3,2	6	85
Gelato (creme)	100 g	4,2	13,7	20,7	218
Uovo	1 uovo	6,9	4,9		72

Whey protein (proteine del siero del latte). Rendono i cibi più morbidi e facili da assumere per le persone disfagiche. Sono da preferire nei piatti dove è possibile inserirle (es. gnocchi, polpette, canederli, creme dolci e salate, ecc). Possono avere un effetto protettivo e migliorativo rispetto alle lesioni da pressione e in ogni modo sono facilmente digerite ed assorbite.

Rispetto all'utilizzo di prodotti industriali studiati specificamente per determinate patologie o fabbisogni nutrizionali, l'invito è quello ad affrontare la questione con pragmatismo. Se in struttura vi è la necessità di una particolare consistenza o contenuto nutrizionale, che esiste in commercio ed è sostenibile e che la cucina non riesce a fare o a fare bene, o che impatta eccessivamente sull'organizzazione complessiva, il suggerimento è quello di valutare l'acquisto del prodotto industriale, privilegiando le opzioni di maggior qualità e gradevolezza. Per esempio, le colazioni fatte con l'erogatore sembrano funzionare, garantiscono consistenza adeguata e distribuzione bromatologica, richiedono meno risorse di personale e permettono maggiore flessibilità rispetto ai tempi e ai luoghi di somministrazione. Tale approccio pragmatico è consigliabile anche in riferimento alle forniture: un prodotto surgelato di qualità è da preferirsi ad un prodotto fresco "vecchio".

Strategie per la somministrazione dei pasti ai residenti inappetenti

Il rifiuto della persona ad alimentarsi (o ad alimentarsi adeguatamente) è una tematica trasversale, indipendente dalla dieta seguita dal residente. Stimolare la motivazione all'alimentazione è complesso perché concorrono tanti fattori: il posizionamento, l'utilizzo di ausili protesici adeguati, la compagnia, l'ambiente, lo stato mentale di quella giornata. Un diario alimentare può aiutare a capire quali strategie adottare. Un diario alimentare può essere non strutturato, nel qual caso si tratta di appunti liberi che possono essere lasciati come consegna o inseriti in cartella; oppure strutturato, con una scheda di osservazione che indaghi sia la tipologia e la quantità di cibo accettato che altri aspetti legati all'assunzione del pasto, come per esempio l'orario, la rumorosità della sala, la compagnia, ecc. Un diario alimentare strutturato è più impegnativo da gestire e pertanto se ne consiglia l'utilizzo soltanto nei casi più gravi. Se ne allega un esempio.

La strategia fondamentale da seguire in chi non ha appetito è quella di privilegiare l'assunzione di qualunque tipo di cibo rispetto alla sua funzionalità; in altre parole è meglio che il residente assuma dei cibi anche se magari in quel momento non sono i più indicati; per esempio se il residente avesse il colesterolo alto ma si evidenziasse che assume il lesso solo con la maionese, sarebbe opportuno somministrarla; oppure il residente ipoessico e stiptico che tuttavia gradisce la cioccolata, notoriamente sostanza stisiogena, essa andrebbe concessa.

Inoltre, è importante conoscere le preferenze personali, ad esempio, meglio valutare se è preferito il dolce o il salato e insistere su quello.

- Molte persone inappetenti tendono a mangiare il primo piatto e poi riferiscono senso di sazietà, talvolta l'infermiere/a o cuoco/a dovrebbe preparare un piatto unico, dove sia presente primo, secondo, verdura in porzioni dimezzate.
- In casi estremi si prepara semolino, con omogeneizzato, grana, purè e una verdura frullata.
- Con i residenti molto inappetenti si può usare il gelato con banana frullata (non ai diabetici).
- La persona anziana, a volte, a cena preferisce il caffè latte con i biscotti o le fette biscottate ma questo gli dovrebbe essere offerto solo dopo aver almeno assaggiato il pasto del menù.
- I pasti devono essere piccoli, frazionati e ipercalorici.
- Nel caso in cui l'inappetenza derivi dalla poca gradevolezza della consistenza, si può avere un elenco di alimenti morbidi che quella persona può mangiare e schiacciarli con una forchetta davanti alla persona: non è l'ideale dal punto di vista nutrizionale, ma è meglio rispetto alla mancata alimentazione.
- Attenzione a non scambiare inappetenza con difficoltà nell'assunzione del pasto. Ad esempio, il soggetto demente ha difficoltà a riconoscere il cibo nel piatto se non vi è contrasto di colori.
- Sedersi accanto all'ospite e chiacchierare con lui/lei mentre mangia cercando di dedicargli/le molto tempo.
- Dove è possibile, dare la possibilità all'ospite di scegliere il menù e si chiede quali cibi preferisce.
- Prestare cura all'aspetto visivo dei cibi nel piatto.
- Verificare la causa dell'inappetenza magari dovuta a disaccordi tra i commensali in uno stesso tavolo e, se così, cambiare di posto.

Scheda **MONITORAGGIO ASSUNZIONE PASTO**

RSA di _____

Cod. Identificativo ospite _____

Sett Monitoraggio _____

Lunedì	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Martedì	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Mercoledì	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Giovedì	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Venerdì	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Sabato	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	
Domenica	P						_____ _____ _____	
 Colazione		Primo	Secondo	Contorno1	Contorno2	Frutta		Merenda
	C						_____ _____ _____	

Indicazioni pratiche per la prevenzione della disidratazione

L'idratazione è un aspetto importantissimo per la salute degli anziani che spesso viene sottovalutato. D'altra parte, la sensazione della sete nell'anziano è molto tardiva rispetto alle necessità; è necessario, perciò, monitorare l'assunzione dei liquidi dei residenti, onde evitare il più possibile l'assunzione dei liquidi per endovena o per via ipodermica. Si sa che il maggior rischio lo hanno anziani non autonomi, con cognitivo compromesso o che non hanno alcun supporto familiare. In primis va distinto il problema quotidiano da un rischio maggiore (utente con diarrea o febbre o che assume forti dosi di diuretici). Si individuano anche utenti che presentano esami ematici (urea, creatinina, peso specifico urine, elettroliti) indicativi di disidratazione. I soggetti a maggior rischio vanno sottoposti a bilancio idrico fino a stabilizzazione.

La persona anziana ha senso della sete molto attenuata, pertanto dev'essere facilitata il più possibile l'assunzione di liquidi, per raggiungere nella giornata orientativamente i 1500 cc, in diverse somministrazioni. Si suggerisce di diversificare i liquidi, per esempio infusi, sciroppi, brodo, estratti di frutta, caffè d'orzo, ecc. È da evitare la somministrazione sistematica di bevande dolci e gassate (es. aranciate). Abitualmente ai pasti andrebbe preferita l'acqua (liscia o gassata). Nelle sale soggiorno i liquidi sono a disposizione di familiari e ospiti in modo che possano servirsi da soli. Va creato un piano di intervento intensificato durante il periodo estivo. Per esempio, si possono prevedere delle merende idriche, a base di sorbetti, frutta, frutta frullata, yogurt.

Consigli alimentari e diete speciali

Diabete

La dieta per il paziente diabetico anziano può essere sostanzialmente la stessa del menù alberghiero, con degli accorgimenti che evitino gli abbinamenti di alimenti con indice glicemico elevato: riso, patate, dolci, banane. In relazione a questo si ricorda che l'associazione di cereali e legumi è un piatto ideale anche per il diabetico poiché i legumi hanno un indice glicemico basso, ma comunque occorre ricordare che nello stesso pasto non possono poi essere inseriti altre fonti di carboidrati, ad esempio pane o patate. Per quanto riguarda i dolci, in caso di festività o ricorrenze non è ritenuto giusto privare l'ospite diabetico della sua porzione, che sarà ridotta rispetto a quella degli altri e si cercherà di darla alla fine del pasto principale per fare in modo che venga ridotto l'assorbimento dello zucchero; sarà utile che nello stesso pasto vengano ridotte altre fonti di carboidrati come pane, pasta, etc. Se il festeggiamento è lontano dal pasto principale, si può dare il dolce, sempre in porzione ridotta, anche al diabetico, cercando di limitare al massimo il carico di carboidrati nel pasto successivo. Nella scelta del dolce si cercherà di optare per tipologie semplici. Quando il dolce è il gelato, preferire per il diabetico sempre quello alle creme per il suo più basso indice glicemico rispetto a quello alla frutta. Per quanto riguarda la frutta, preferire quella a più basso indice glicemico, quale: ciliegie, albicocche, pompelmo, pere e mele fresche, arance, prugne, fragole, pesche, uva o eventualmente frutta cotta non zuccherata. Come spuntino evitare di dare zuccheri semplici, come bevande zuccherate, dolci, torte, budini (con le eccezioni "sociali" di cui sopra) e succhi di frutta; preferire lo yogurt bianco a quello alla frutta. Permessi the e camomilla, dolcificati se possibile con aspartame.

Diarrea

Dieta povera di scorie, talora addirittura priva. Si richiede alla cucina una dieta astringente, che contenga: riso e pasta (non integrali) all'olio, patate, crema di riso, pesce, carne bianca alla piastra o al vapore; va favorito l'uso di bro brusà e semolino in brodo vegetale leggero. È necessaria allo stesso tempo un'accurata idratazione, preferendo the al limone e bevande astringenti, la frutta fresca va molto ridotta, talora tolta per alcuni giorni eccetto le banane, le mele crude o grattugiate; per la verdura permesse le carote lesse o crude (anche succo) e i finocchi cotti; no a latte e latticini che tendono a peggiorare la diarrea.

Dieta fortificata

Per dieta fortificata si intende una dieta che contenga un numero di calorie (ed in genere anche di proteine) maggiore rispetto alla norma; si intende tuttavia molto spesso che una dieta fortificata sia ricca in proteine e calorie, ma di volume piuttosto ridotto (il cosiddetto "menu denso"); infatti molto spesso l'anziano in RSA vuoi per situazioni di tipo psicologico che di pertinenza della sfera cognitiva, non riesce a dedicare tutto il tempo necessario con la dovuta attenzione e concentrazione al pasto; quindi per favorire l'assunzione dei pasti spesso si devono fornire di basso volume ma di alto tenore proteico.

Dieta frazionata

Di norma nell'alimentazione vengono suggeriti 5 pasti in totale: i tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) con uno spuntino fra colazione e pranzo e uno fra pranzo e cena. La dieta frazionata aggiunge uno spuntino in più a circa due ore dalla cena. La dieta frazionata si

suggerisce di solito in chi non deve affaticare in modo eccessivo il tubo digerente e tendenzialmente è una dieta almeno normocalorica, ma iperproteica (per proteggere o aumentare la massa muscolare)..

Dieta ipercalorica

Dieta alberghiera con integratori naturali aggiunti che vanno studiati ad hoc; di norma nelle residenze sanitarie assistenziali si privilegiano integratori con una base dolce, non ricordando che l'alta prevalenza di diabete suggerisce l'utilizzo di integratori naturali "salati", alcuni ingredienti dei quali sono per esempio l'olio ed i formaggi stagionati come il formaggio grana. Si rimanda a tal proposito al paragrafo "Integrazioni" e all'allegato n. 4.

Tra le pietanze proposte arricchire quelle che piacciono di più alla persona. Si consiglia di bere preferibilmente lontano dai pasti, nell'arco di tutta la giornata a piccoli sorsi, per evitare di riempire lo stomaco di acqua durante il pasto, e si consiglia di non bere bibite gassate perché gonfiano lo stomaco. Incominciare inoltre prima con il primo e il secondo piatto, e poi dare la verdura, in modo tale da assumere prima i pasti ad alta densità calorica.

Se l'appetito della persona è molto buono, possono essere maggiorate le porzioni del 10-15% sul primo, sul secondo piatto e sui contorni (se purè o patate o polenta).

Dieta iposodica

Di base la dieta alberghiera in RSA è iposodica di per sé. Non sempre una eccessiva restrizione del sodio è poi efficace nel paziente anche cardiopatico; va considerato che un eccesso di iposapidità dei cibi li rende poco graditi e quindi predispone all'ipotesia, tenendo conto anche che l'anziano di per sé ha già una ridotta percezione dei sapori (dolce-salato).

Diverticolite

In presenza di dolori addominali, diarrea, febbre, sospendere l'alimentazione ed attenersi alle indicazioni del medico. Con diagnosi di diverticolite, superata la fase acuta, scomparsa la sintomatologia sopraindicata, previo parere favorevole del medico, può essere ripresa l'alimentazione con alimenti che contengano una quantità limitata di fibre, ad esempio a colazione tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmella; a pranzo e a cena semolino o pastina in brodo vegetale; durante la giornata pure di mela o mela grattugiata, acqua, tè leggero, caffè d'orzo, camomilla. Nei giorni successivi, in assenza di sintomatologia dolorosa, proseguire la rialimentazione aggiungendo carni bianche o pesce magro (lessati, al vapore, ai ferri), carote lessate, pane tostato o prodotti biscottati senza grassi. Gradatamente si inseriranno anche alimenti contenenti fibre (frutta e verdura).

Diverticolosi

Una dieta ad alto contenuto di fibre è consigliata nella malattia diverticolare del colon. Questa dieta non riduce i diverticoli già presenti, ma favorendo l'evacuazione, riduce la pressione all'interno del colon riducendo così la probabilità che i diverticoli preesistenti s'infiammino. Generalmente i piccoli semi di frutta e verdure sono da eliminare per la possibilità che essi si fermino all'interno di un diverticolo provocandone l'infiammazione. Le limitazioni dietetiche devono interessare solo gli alimenti che provocano meteorismo e tensione addominale, può essere necessario provare diversi alimenti fonti di fibre, cercando di identificare i cibi meglio tollerati. Si consiglia di seguire un'alimentazione equilibrata in tutti i suoi nutrienti con un contenuto di fibra personalizzato sulla base della propria funzionalità intestinale (stipsi o diarrea), variando il più possibile il menu per evitare carenze nutrizionali e scegliendo metodi di cottura semplici che non richiedano l'uso eccessivo di grassi. La quantità di fibra da assumere va

incrementata progressivamente, per consentire all'intestino di adattarsi, fino a raggiungere la quantità ottimale che consenta di evacuare regolarmente. È opportuno inoltre: mangiare lentamente masticando bene, bere almeno 1,5 – 2 litri di acqua al giorno non troppo fredda e preferibilmente non gassata e svolgere attività fisica in modo regolare. Le variazioni del transito intestinale possono essere influenzate da alterazioni della flora batterica intestinale causate da infezioni o dall'uso di antibiotici, in tal caso può essere utile l'assunzione di probiotici (fermenti lattici).

Gastrite e reflusso gastroesofageo

Le raccomandazioni dietetiche hanno come obiettivo primario la riduzione della secrezione acida dello stomaco, poiché non esistono diete e/o restrizioni particolari per questo disturbo. Tuttavia, una dieta quantitativamente corretta può migliorare o attenuare i sintomi dolorosi. Non devono considerarsi necessarie restrizioni dietetiche o proibizioni qualitative eccessive. Degli alimenti sottoelencati è opportuno che siano limitati solo quelli che chi soffre di gastrite effettivamente nota essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi: alcol; salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarine, burro, strutto e altri alimenti ricchi di grassi; dolci farciti con creme; bevande gassate, liquidi caldi o troppo caldi; brodo di carne; alimenti fritti; insaccati; tonno in scatola, acciughe, pesce in salamoia o affumicato; carne molto cotta come stracotti, gulasch e bolliti di carne; grasso visibile di carni e affettati; frutta secca; formaggi piccanti e fermentati; caffè, tè, cola, cacao, mate; cioccolato, agrumi e il loro succo, pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta.

Ipercolesterolemia e obesità

Il menù alberghiero, con opportuni accorgimenti, è in grado di adattarsi anche a queste patologie se di lieve entità.

Nefropatie e dialisi

Si veda l'allegato n. 6

Nutrizione del paziente terminale

Per quanto riguarda la nutrizione del paziente terminale, un dietetico non può dare risposte così importanti e che coinvolgono la sfera etica; il pasto è considerato da qualcuno come una terapia e come tale può essere rifiutata dal paziente; dall'altro lato invece altri considerano il cibo e l'idratazione come dei beni indisponibili per il paziente terminale, nel senso che quest'ultimo non può decidere nel merito se essere nutrito o meno. Fra queste due posizioni antitetiche ogni RSA segue una sua politica che tuttavia deve tenere in conto di evitare l'accanimento terapeutico e di insistere su regimi alimentari che non possono modificare l'andamento progressivo di una malattia.

Stipsi

Dieta analoga all'alberghiera, con accentuazione dell'idratazione e dell'assunzione di verdure. Il residente stiptico va ben idratato, ma anche consigliato di muoversi il più possibile e di assumere un quantitativo di fibra maggiore. È pertanto benefica la frutta cotta alla sera (mela, prugne), i kiwi e la frutta in genere. Si può valutare eventuale supplementazione in fibra ed aumentare la somministrazione di olio crudo, minestre e zuppe.

All.1 | Indicazioni per porzionatura e distribuzione

Indicazioni per la porzionatura

Come prima cosa, in cucina va verificato quanto spazio occupa nel mestolo una determinata grammatura di una pietanza e va deciso quale mestolo sia più opportuno utilizzare tra quelli graduati e non. A titolo indicativo si veda la seguente tabella con variazione del peso degli alimenti in cottura⁶:

Bollitura				
<i>Alimenti</i>	<i>Menu 1800 kcal</i>		<i>Menu 2000 kcal</i>	
	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>
<i>Cereali e derivati</i>				
Pasta di semola asciutta corta	70	210	80	240
Pasta di semola asciutta lunga	70	210	80	240
Pasta e altri cereali in brodo	40	110	50	130
Riso brillato per minestre	40	110	50	130
Riso parboiled per minestre	40	110	50	130
Gnocchi	140	170	160	200
<i>Legumi freschi</i>				
Piselli	150	130	150	130
Fagiolini	150	140	150	140
Fave	150	120	150	120
<i>Legumi secchi</i>				
Ceci	50	145	50	145
Fagioli	50	120	50	120
Lenticchie	50	125	50	125
<i>Verdure e ortaggi</i>				
Carote	200	175	200	175
Cavolfiore	200	175	200	175
Finocchi	200	185	200	185
Spinaci	200	170	200	170
Zucchine	200	180	200	180
Patate	200	175	200	175
<i>Carne</i>				
Vitellone	100	65	100	65
Petto di pollo	100	90	100	90
Petto di tacchino	100	98	100	98

⁶ Regione Veneto 2021, pp. 116 - 118. I valori del peso dei cibi dopo la cottura nel forno a convezione/vapore sono stati ricavati da prove svolte dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ex ULSS 4 della Regione Veneto.

<i>Pesce</i>				
Merluzzo	150	130	150	130
Sogliola	150	125	150	125
Spigola	150	130	150	130
Tonno	150	120	150	120
Cottura al forno				
<i>Alimenti</i>	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>
<i>Carne</i>				
Vitellone	100	60	100	60
Petto di pollo	100	60	100	60
Petto di tacchino	100	70	100	70
<i>Pesce</i>				
Merluzzo	150	110	150	110
Sogliola	150	110	150	110
Spigola	150	120	150	120
Tonno	150	110	150	110
Cottura con forno a convezione/vapore				
<i>Alimenti</i>	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>	<i>Peso a crudo</i>	<i>Peso a cotto</i>
<i>Carne</i>				
Cosce di pollo	100	67	100	67
Rotolo di coniglio	100	80	100	80
Arista di maiale	100	67	100	67
<i>Pesce</i>				
Merluzzo	150	150	150	150
<i>Patate</i>				
Patate al forno	200	200	200	200

Per le grammature a cotto è concesso un range di variabilità di 10%.

In accordo con la cucina vanno individuate le tipologie di strumenti (mestoli, cucchiai, palette, ecc) da utilizzare per garantire la stessa porzionatura di una determinata pietanza. A tal proposito si suggerisce di realizzare delle tabelle in cui si indicano quali strumenti di porzionatura utilizzare per ciascuna tipologia di cibo. Coerentemente a questo, si suggerisce di preparare anche una tabella o un elenco con la dotazione di mestoli e cucchiai che deve avere ciascun carrello. Sui mestoli e in generale su tutti gli strumenti di porzionatura possono anche essere applicati dei nastri adesivi colorati per permetterne una più facile identificazione, soprattutto se molto simili per dimensione.

Per avere più parametri di riferimento, è raccomandabile mettere un piatto “fac simile” sul carrello di servizio. In alternativa, ogni struttura potrebbe produrre un book fotografico che indichi come comporre un piatto, soprattutto per i nuovi assunti. L’archivio fotografico è utile anche nel momento in cui si volesse comunicare il menu, per esempio esponendolo in bacheca. Tale book può comporsi nel tempo, man mano che vengono preparati i vari piatti nel corso delle settimane.

Si suggerisce di individuare alcune persone “addette alla porzionatura”, da formare appositamente su come deve svolgersi correttamente il processo, che garantiscano la copertura della turnistica.

Pur con tutti questi accorgimenti, è comunque utile una buona comunicazione tra la cucina e chi si occupa della porzionatura riguardo a come è avvenuto il processo di preparazione dei cibi (per esempio, se la pasta è stata cotta più a lungo del solito risulta più voluminosa).

Non meno importante, le pietanze andrebbero porzionate con gentilezza, prestando attenzione all'integrità delle porzioni e alla gradevolezza anche estetica ed evitando di sporcare il bordo del piatto.

Indicazioni per la distribuzione

Le pietanze andrebbero distribuite con gentilezza, augurando buon appetito ai residenti. Alla fine del pasto dovrebbe essere una comunicazione tra la cucina e chi si è occupato della distribuzione per quanto concerne eventuali difficoltà riscontrate e le reazioni degli ospiti ai cibi proposti.

Temperatura

La temperatura dev'essere idonea alla consumazione del singolo alimento: fa fede la temperatura al momento del servizio, non quella della cucina. Si raccomanda l'utilizzo di carrelli termici e dello scaldapiatti per tutte le pietanze calde: i piatti devono essere tolti dallo scaldapiatti solo nel momento in cui vengono utilizzati. Nel caso di piatti caldi pre-impiazzati (utilizzati per esempio per residenti allettati, o per residenti che rientrano da visite mediche in orario incompatibile con il pasto) si suggerisce l'utilizzo di speciali campane termiche che mantengano temperatura e profumo.

Utilizzo del carrello termico durante la distribuzione

La distribuzione effettuata con carrelli termici permette porzionatura e impiattamento delle pietanze davanti all'ospite, sia in sala da pranzo che nelle sale nucleo. Questo comporta un coinvolgimento più profondo tra operatore e residente, implica relazionarsi con quest'ultimo per capire come sono le sue condizioni fisiche e psicologiche, quanto appetito ha e, nei casi di inappetenza, cercare di “contrattare” una qualche quantità di cibo.

Il piatto pre-impiazzato può essere utile nel caso in cui si voglia dare un particolare aspetto visivo, che risulterebbe difficile da rispettare con porzionatura e distribuzione fatte al momento, per esempio quando si preparano gli affettati.

Orari di somministrazione dei pasti

Gli orari di somministrazione dei pasti andrebbero studiati nell'ottica di un'ottimale distribuzione delle calorie nella giornata, con diminuzione del digiuno notturno.

Finger food

È una modalità di somministrazione per persone con deficit cognitivo e motorio, che vanno invogliate ad assumere i pasti. Devono essere costituiti da bocconi bromatologicamente completi ed essere colorati, profumati, morbidi e consumabili senza l'utilizzo di posate.

Segnalazione delle diete speciali

Ogni struttura può sviluppare un proprio “codice colore” per comunicare tra professionisti sanitari e cucina e tra cucina e sala, associando colori diversi a diverse diete speciali, che diventano così anche il riferimento per gli operatori addetti alla distribuzione. In aggiunta, per ridurre il rischio di errore soprattutto nel caso di neoassunti e/o elevato turnover, si possono utilizzare anche dei segnaposti particolari che corrispondono ad altrettante condizioni cliniche.

All.2 | Indicazioni per facilitare l'assunzione del pasto da parte dei residenti

Il momento del pasto deve essere piacevole. Consumare il pasto in un ambiente accogliente con persone gradite favorisce l'appetito e può appagare globalmente le persone, può dare stimolo alla giornata e favorire la comunicazione e la relazione.

Luoghi di assunzione del pasto

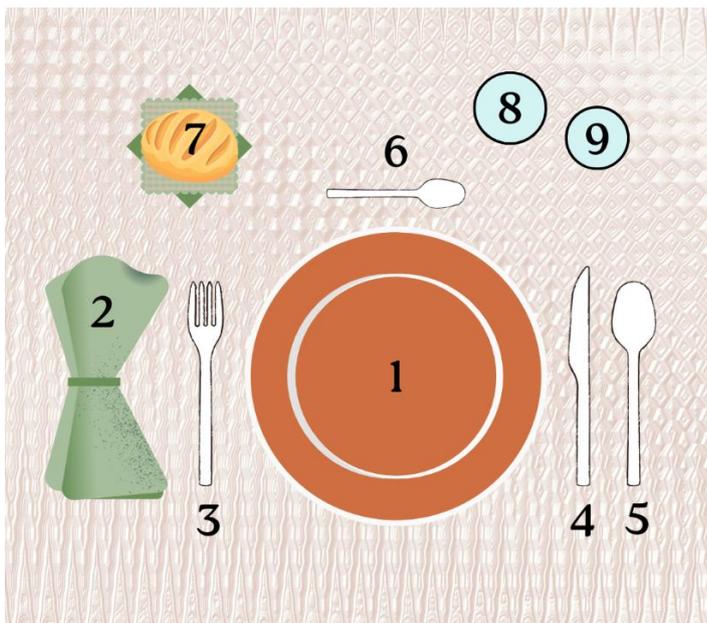
I luoghi di assunzione del pasto possono essere molteplici: la sala da pranzo, le sale di nucleo e le camere da letto. Ogni struttura può studiare delle strategie per garantire la migliore qualità possibile del pasto per i residenti: per esempio, organizzare in sale diverse persone con diversi gradi di autonomia per poter garantire il supporto necessario, predisporre spazi per condividere il pasto con i familiari quando in visita, prevedere dei separatori o delle modalità per suddividere gli spazi per poter garantire tranquillità, ecc. Se ci fosse la sala ristorante, questa andrebbe utilizzata e valorizzata, almeno per le persone maggiormente autosufficienti. In ogni caso, il locale in cui si consuma il pasto dovrebbe essere pulito, ordinato, tranquillo e piacevole, privo di rumori fastidiosi e disturbanti (es. piatti sbattuti, urla, sedie trascinate), con una giusta temperatura, areazione ed illuminazione. Vanno tolti oggetti di intralcio (es. carrelli per le pulizie o con la biancheria sporca) ed allontanati gli eventuali animali.

Preparazione dei tavoli

Va verificato in primis che le stoviglie siano uguali, integre, pulite e asciutte.

Per quanto riguarda il tovagliato, verificare che sia pulito e, se di stoffa, stirato. Prestare attenzione agli accostamenti di colore affinché siano gradevoli.

Per quanto riguarda l'apparecchiatura, stabilire quali e quante posate sono necessarie sulla base del menu. Mettere il pane in un cestino, in una coppetta o su un tovagliolo di stoffa. Se previsti, olio, aceto e sale vanno preparati su un piattino o un tovagliolo e i loro contenitori devono essere ben puliti. Mettere l'acqua in tavola, naturale o frizzante a seconda delle indicazioni della struttura e dei gusti del residente. Se è previsto anche il vino, aggiungere un bicchiere. Di seguito un esempio di apparecchiatura:



- 1 Piatti (numero e tipologia in base al menu del giorno)
- 2 Tovagliolo
- 3 Forchetta (numero in base al menu del giorno)
- 4 Coltello
- 5 Cucchiaino (in base al menu del giorno)
- 6 Cucchiaino da dolce, sostituibile con posatine in base al menu del giorno
- 7 Pane su tovagliolo (o coppetta, o cestino)
- 8 Bicchiere per l'acqua
- 9 Bicchiere per il vino (se previsto)

Tempi di assunzione del pasto

È di fondamentale importanza lasciare al residente tempo e tranquillità per consumare la pietanza in base alle sue disponibilità e per promuovere la sua autonomia, prestando al contempo attenzione a che il cibo mantenga la sua corretta temperatura di servizio. Il tempo di consumazione del pasto dovrebbe aggirarsi intorno ai 45 minuti dilazionato a 50 minuti nelle occasioni di festa.

Ciò premesso, non tutti gli ospiti hanno gli stessi tempi di assunzione del pasto. Tenendo conto di questo, i residenti più lenti possono essere fatti entrare prima degli altri, sia in sala da pranzo, sia nelle sale di nucleo. Per qualificare l'attesa degli altri residenti, gli si può far trovare un antipasto freddo nel piatto quando questi si siedono a tavola. L'antipasto può consistere in una porzione di verdura cruda (es. insalata verde), che ha il beneficio di favorire l'assunzione di fibre.

Un comportamento da evitare è quello di cercare di ridurre al minimo il momento del pranzo o della cena per permettere agli operatori di avere più tempo di sparecchiare o lavare i piatti. Bisogna evidenziare il fatto che i pasti scandiscono la vita quotidiana degli anziani ed è dunque necessario valorizzare questi momenti dando loro l'assoluta priorità rispetto ad altri momenti come, ad esempio, la pulizia degli ambienti.

Strumenti protesici

L'obiettivo è di favorire l'autonomia dell'ospite durante l'assunzione del pasto. In tal senso si suggerisce di valutare strumenti protesici per venire incontro alle diverse difficoltà dei residenti, ad esempio piatti con ventosa per favorire l'ospite che soffre di tremolio dopo un ictus, piatti ripartiti con bordo rialzato, bicchieri e piatti molto colorati e vistosi per facilitare gli ospiti con problemi di cecità, posate con manico allargato, eccetera. Questo tipo di strumentazione, se ben studiata, favorisce l'autonomia dell'ospite e di conseguenza diminuisce il carico di lavoro degli operatori.

All.3 | Valutazione gradimento pasto

In generale, andrebbero previste delle modalità di valutazione del pasto strutturate, con periodicità definita e che coinvolgano soggetti diversi.

La periodicità dev'essere tale da essere significativa, ma sostenibile. Alcuni parametri che possono essere monitorati sono: aspetto; sapore; cottura; consistenza; temperatura; quantità delle porzioni; impiattamento; conformità rispetto a quanto previsto dal menu.

Si consiglia di valutare non solo le caratteristiche del pasto, ma anche il contesto in cui il pasto avviene, ad esempio: pulizia e attenzione del personale; orario di distribuzione del pasto; tempo a disposizione per consumare il pasto; preparazione della sala da pranzo; temperatura della sala da pranzo; rumore in sala da pranzo.

Possono essere coinvolti nella rilevazione: il personale di diverse professionalità; i familiari; gli ospiti; gli utenti dei pasti a domicilio; i membri della commissione pasti. È opportuno coinvolgere anche qualche persona esterna, come per esempio un volontario, quale figura *super partes*. Possono essere previste schede e modalità di somministrazione diverse a seconda dei diversi soggetti (ad esempio, agli ospiti potrebbe essere proposta una scheda semplificata, oppure un operatore potrebbe aiutare alla compilazione).

Rispetto allo scarto, a seconda delle modalità di distribuzione una possibilità è quella di contare complessivamente le porzioni avanzate per ogni portata (pre- e post-distribuzione); oppure fare una misurazione più puntuale con scheda per ciascun ospite, ripartita tra le varie portate del pasto.

Nel caso di strutture molto grandi o in quelle situazioni in cui sia più difficile dialogare tra operatori e cucina, è possibile anche fare un monitoraggio non ai fini statistici somministrando tutti i giorni una scheda semplificata ad una o due persone, eventualmente chiedendo il supporto di un operatore, in modo da verificare "a colpo d'occhio" se ci sono cose da rivedere con la cucina: un esito negativo su una giornata non è un problema di per sé, può diventarlo se più giorni in settimana vengono rilevate criticità (es. cibo poco cotto).

Si allegano alcuni modelli di scheda di rilevazione.

Questionario soddisfazione utenti

- Residente
- Utente mensa aperta
- Utente al domicilio
- Dipendente
- Commissione pasti

Per favore risponda alle domande seguenti mettendo una crocetta sul simbolo che meglio rappresenta la sua opinione:

-  Insoddisfatto (negativo)
-  Poco soddisfatto (negativo)
-  Abbastanza soddisfatto (positivo)
-  Molto soddisfatto (positivo)

La sua opinione è importante per migliorare il servizio. Grazie.

- **Primo piatto**

Come le è stato servito il primo piatto?

			
---	---	---	---

Secondo lei era ben cucinato?

			
---	---	---	---

La temperatura andava bene?

			
---	---	---	---

- **Secondo piatto**

Come le è stato servito il secondo piatto?

			
---	---	---	---

Secondo lei era ben cucinato?

			
---	---	---	---

La temperatura andava bene?

			
---	---	---	---

• **Contorni**

Come le sono stati serviti i contorni?

			
---	---	---	---

Secondo lei erano ben cucinati?

			
---	---	---	---

La temperatura andava bene?

			
---	---	---	---

• **Dessert (frutta o dolce)**

Come le è stato servito il dessert?

			
---	---	---	---

Secondo lei era buona/ben cucinato?

			
---	---	---	---

La temperatura andava bene?

			
---	---	---	---

DATA

.....

NOME

.....

SCHEMA DI VALUTAZIONE PASTO

Data

Piano

Pranzo Cena

A) Qualità dei cibi

GRADO DI COTTURA DEL CIBO	ADEGUATO	SCOTTO	CRUDO
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GRADO DI SALATURA DEL CIBO	GRADEVOLE	INSIPIDO	SALATO
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEMPERATURA DEL CIBO SERVITO	CALDO	TIEPIDO	FREDDO
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUANTITÀ PORZIONE DEL CIBO SERVITO	SUFFICIENTE	ABBONDANTE	SCARSA
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'IMPIATTAMENTO SI PRESENTA BENE?	SÌ	NO
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SAPORE DEL CIBO	GRADEVOLE	ACCETTABILE	NON ACCETTABILE
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IL CIBO È STATO GRADITO DAGLI OSPITI?	SÌ	NO
PRIMO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SECONDO PIATTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTORNO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOLCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B) Personale e servizio sala

	SÌ	NO
IL PERSONALE PORTA UN PONCHO PULITO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IL PERSONALE È ATTENTO ALLE RICHIESTE DEGLI OSPITI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'ORARIO DI DISTRIBUZIONE DEL PASTO È GIUSTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LE TAVOLE SONO PREPARATE IN MODO COMPLETO E PRECISO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C) Comfort dell'ambiente

TEMPERATURA E RUMOROSITÀ	SÌ	NO
LA TEMPERATURA DELLA SALA È ADEGUATA AL MOMENTO (superiore o uguale a 22°)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IL RUMORE IN SALA È MODERATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D) Giudizio complessivo sul servizio

- OTTIMO
 BUONO
 DISCRETO
 SUFFICIENTE
 SCADENTE

Suggerimenti, commenti, pareri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Valutatore 1

(Valutatore 2)

.....

.....

Scheda di controllo qualità del pasto

Prima della distribuzione dei pasti ai residenti, assaggiare tutte le pietanze previste dal menu del giorno (sia pasto intero che frullato). Nella griglia indicare le pietanze presenti nel carrello e la valutazione delle stesse. La valutazione deve essere il più oggettiva possibile, considerando non solo il gusto personale ma soprattutto i destinatari del pasto.

<input type="checkbox"/> PRANZO	<input type="checkbox"/> PRIMO PIANO
<input type="checkbox"/> CENA	<input type="checkbox"/> SECONDO PIANO

PASTO INTERO	Primo Pietanza:	Secondo Pietanza:	Contorni Pietanza:	Frutta/dolce Pietanza:

Aspetto	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché			
Sapore	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>	<i>(solo per i dolci)</i> <input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché
Cottura	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> poco cotto <input type="checkbox"/> troppo cotto <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> poco cotto <input type="checkbox"/> troppo cotto <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> poco cotto <input type="checkbox"/> troppo cotto <input type="checkbox"/>	<i>(solo per frutta cotta e dolci al forno)</i> <input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> poco cotto <input type="checkbox"/> troppo cotto <input type="checkbox"/>

Note / osservazioni:

.....

.....

.....

(prosegue dietro)

PASTO FRULLATO	Primo Pietanza:	Secondo Pietanza:	Contorni Pietanza:
Aspetto	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché
Sapore	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo salato <input type="checkbox"/> insipido <input type="checkbox"/> insapore <input type="checkbox"/>
Consistenza	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo liquida <input type="checkbox"/> troppo densa <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo liquida <input type="checkbox"/> troppo densa <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Adeguato <input type="checkbox"/> Inadeguato, perché: <input type="checkbox"/> troppo liquida <input type="checkbox"/> troppo densa <input type="checkbox"/>

Note / osservazioni:

.....

.....

.....

Compilato dagli operatori del turno:

Valutazione della qualità nutrizionale ed organolettica

Compilatore	1.	2.	Data		
Personale in servizio	Cuoco	Aiuto	Op.		
Denominazione (indicare la pietanza distribuita)	1° piatto	2° piatto	Contorno cotto	Verdura crude	Frutta/dolce

Conformità della pietanza al menu	[S] [N]	[S] [N]	[S] [N]	[S] [N]	[S] [N]
Qualità della pietanza (se "sgradevole" indicarne il motivo)	<input type="checkbox"/> gustosa <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> sgradevole <input type="checkbox"/> troppo condita <input type="checkbox"/> scondita <input type="checkbox"/> molto cotta <input type="checkbox"/> cruda <input type="checkbox"/> salata <input type="checkbox"/> insipida <input type="checkbox"/> dura <input type="checkbox"/> tenera	<input type="checkbox"/> gustosa <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> sgradevole <input type="checkbox"/> troppo condita <input type="checkbox"/> scondita <input type="checkbox"/> molto cotta <input type="checkbox"/> cruda <input type="checkbox"/> salata <input type="checkbox"/> insipida <input type="checkbox"/> dura <input type="checkbox"/> tenera	<input type="checkbox"/> gustosa <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> sgradevole <input type="checkbox"/> troppo condita <input type="checkbox"/> scondita <input type="checkbox"/> molto cotta <input type="checkbox"/> cruda <input type="checkbox"/> salata <input type="checkbox"/> insipida <input type="checkbox"/> dura <input type="checkbox"/> tenera	<input type="checkbox"/> gustosa <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> sgradevole <input type="checkbox"/> troppo condita <input type="checkbox"/> scondita <input type="checkbox"/> molto cotta <input type="checkbox"/> cruda <input type="checkbox"/> insipida	<input type="checkbox"/> matura <input type="checkbox"/> acerba <input type="checkbox"/> lavata <input type="checkbox"/> non lavata <input type="checkbox"/> gustoso <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> sgradevole
Quantità delle porzioni	<input type="checkbox"/> insufficienti <input type="checkbox"/> sufficienti <input type="checkbox"/> eccedenti	<input type="checkbox"/> insufficienti <input type="checkbox"/> sufficienti <input type="checkbox"/> eccedenti	<input type="checkbox"/> insufficienti <input type="checkbox"/> sufficienti <input type="checkbox"/> eccedenti	<input type="checkbox"/> insufficienti <input type="checkbox"/> sufficienti <input type="checkbox"/> eccedenti	<input type="checkbox"/> insufficienti <input type="checkbox"/> sufficienti <input type="checkbox"/> eccedenti
Temperatura del cibo al consumo (sensazione della temperatura al momento del pasto)	<input type="checkbox"/> caldo <input type="checkbox"/> tiepido <input type="checkbox"/> freddo	<input type="checkbox"/> caldo <input type="checkbox"/> tiepido <input type="checkbox"/> freddo	<input type="checkbox"/> caldo <input type="checkbox"/> tiepido <input type="checkbox"/> freddo		<input type="checkbox"/> temp. ambiente <input type="checkbox"/> freddo
N° di porzioni avanzate a metà o totalmente	N° porzioni	N° porzioni	N° porzioni	N° porzioni	N° porzioni

ANALISI SENSORIALE DEL CIBO

SCHEMA DI VALUTAZIONE

CIBO / PREPARAZIONE <input type="checkbox"/> PIATTO CALDO <input type="checkbox"/> PIATTO FREDDO	DEGUSTATORE DATA ORA LUOGO
--	--

FASI DELL'ESAME		POCO GRADEVOLE				ACCETTABILE				INVITANTE			
		1	2	3	4	4	5	6	7	7	8	9	10
VISIVO	ASPETTO												
	PRESENTAZIONE												
OLFATTIVO	FRANCHEZZA												
	ARMONIA												
	QUALITÀ												

		IMPERCETTIBILE			POCO PERCETTIBILE			ABBASTANZA PERCETTIBILE			PERCETTIBILE			MOLTO PERCETTIBILE		
		0	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	8	8	9	10
GUSTATIVO	SAPIDITÀ															
	TENDENZA AMAROGNOLA															
	TENDENZA ACIDA															
	DOLCEZZA															
	SPEZIATURA															
	AROMATICITÀ															
	UNTUOSITÀ															
	SUCCULENZA															
	TENDENZA DOLCE															
	GRASSEZZA															
	PERSISTENZA															
	STRUTTURA	POCO STRUTTURATO				ABBASTANZA STRUTTURATO				STRUTTURATO						
	EQUILIBRIO	POCO EQUILIBRATO				ABBASTANZA EQUILIBRATO				EQUILIBRATO						
ARMONIA COMPLESSIVA	POCO ARMONICO				ABBASTANZA ARMONICO				ARMONICO							

Esempio di scheda per il monitoraggio quotidiano (da compilarne una – due al giorno a campione, non ai fini di elaborazione dati). La stessa può essere usata anche come modello di reclamo.

Valutiamo la qualità del pasto

Data

Piano

Pranzo Cena

Il numero di porzioni è sufficiente? Sì No Di cosa? Quante?

Giudizio	Scarso	Troppo	Acquoso	Denso	Gustoso	Cattivo	Salato	Inspido	Bollente	Freddo	Duro	Scotto
Primo												
Secondo												
Contorno 1												
Contorno 2												
Dessert												
Pasto frullato												

Caposervizio Infermiere Ospite Familiare Assistente OSS

Desidero risposta scritta Desidero risposta verbale Solo segnalazione

Firma

All.4 | Integratori preparabili in cucina

Si riporta qui la composizione di alcuni integratori che possono essere preparati in cucina. Starà poi al cuoco, nell'ambito della sua professionalità, eseguire ed adattare la preparazione sulla base dei prodotti realmente a disposizione, dell'organizzazione della cucina e delle caratteristiche degli ospiti. La composizione si può ricalcolare sulla base delle tabelle tecniche dei prodotti realmente a disposizione; qui è comunque riportato un utile ordine di grandezza.

Crema budwig

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
120 g	Yogurt naturale	4,6	4,8	5,2	
10 g	Olio di semi	0	10	0	
20 g	Semi oleosi o frutta secca	4,4	11,1	0,9	
15 g	Farina (grano saraceno, avena, miglio, orzo)	2,3	1,4	9,9	
100 g	Frutta fresca del giorno	0,6	0,3	10	
½	Banana	0,6	0,1	11,9	
½	Limone (succo)	0	0	0	
	Totale	12,5	27,7	37,9	
	Calorie	50	249,3	151,6	450,9 kcal
	%	11%	55%	34%	

Mousse ipercalorica e iperproteica alla frutta

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Mascarpone	1,9	11,8	0,1	
40 g	Crema pasticcera	1,6	1,6	7,1	
40 g	Biscotto granulato	5,5	3,4	30,3	
100 g	Frutta fresca del giorno	0,6	0,3	10	
100 g	Latte intero	3,3	3,6	4,9	
	Totale	12,9	20,7	52,4	
	Calorie	55,6	186,3	209,6	451,5 kcal
	%	11,5%	41,5%	47%	

Mousse ipercalorica e iperproteica al caffè

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Mascarpone	1,9	11,8	0,1	
40 g	Crema pasticcera	1,6	1,6	7,1	
40 g	Biscotto granulato	5,5	3,4	30,3	
qb	Caffè	0	0	0	
150 g	Latte intero	4,9	5,4	7,3	
	Totale	13,9	22,2	52,4	
	Calorie	51,6	186,3	209,6	447,5 kcal
	%	11,5%	41,5%	47%	

Pancake con miele e frutta secca

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
50 g	Farina	5,5	0,3	38,6	
50 g	Latte intero	1,7	1,8	2,4	
57 g	Uova	6,9	8,8	0,3	
15 g	Miele	0	0	12	
5 g	Noci	0,7	10,2	0,8	
qb	Olio, lievito	0	3	0	
	Totale	14,8	24,1	54,1	
	Calorie	59,2	216,9	216,4	492,5 kcal
	%	12%	44%	44%	

Budino ipercalorico

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Zucchero	0	0	25	
80 g	Latte intero	2,5	1,3	4	
20 g	Tuorlo	3,6	5,8	0	
20 g	Panna	0,8	8,7	0,9	
5 g	Farina	0,5	0	3,9	
15 g	Mandorle / noci	3,3	8,3	0,7	
	Totale	10,7	24,1	34,5	
	Calorie	42,8	216,9	138	397,7 kcal
	%	11%	55%	34%	

Mousse ipercalorica e iperproteica per diabetici

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Mascarpone	1,9	11,8	0,1	
80 g	Biscotto senza zucchero	6,8	13,6	53,6	
100 g	Frutta fresca del giorno	0,6	0,3	10	
40 g	Ricotta	3,5	4,3	1,4	
	Totale	12,8	30	65,1	
	Calorie	51,2	270	260,4	581,6 kcal
	%	9%	46,4%	44,6%	

Frappé iperproteico e ipercalorico per diabetici

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Mascarpone	1,9	11,8	0,1	
100 g	Budino senza zucchero	3,4	1,5	12	
60 g	Biscotto senza zucchero	3,2	6,9	27,4	
50 g	Latte intero	1,6	1,8	2,3	
50 g	Marmellata light	0,2	0,1	5,7	
	Totale	10,3	22	47,5	
	Calorie	41,2	198,5	190	429,7 kcal
	%	10%	46%	44%	

Budino ipocalorico e proteico

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
100 g	Acqua	0	0	0	
100 g	Albumi	10,7	0	0	
15 g	Stevia	0	0	0	
15 g	Cacao amaro in polvere	3	3,8	1,7	
	Totale	13,7	3,8	1,7	
	Calorie	54,8	34,2	6,8	95,8 kcal
	%	57%	36%	7%	

Budino ipercalorico

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
25 g	Zucchero	0	0	25	
80 g	Latte intero	2,5	1,3	4	
20 g	Tuorlo	3,6	5,8	0	
20 g	Panna	0,8	8,7	0,9	
5 g	Farina	0,5	0	3,9	
15 g	Mandorle / noci	3,3	8,3	0,7	
	Totale	10,7	24,1	34,5	
	Calorie	42,8	216,9	138	397,7 kcal
	%	11%	55%	34%	

Crema dolce

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
8 g	Zucchero	0	0	8	
40 g	Latte intero	1,3	0,7	2	
8 g	Tuorlo pastorizzato	1,5	2,4	0	
17 g	Frutta di stagione	0,1	0	1,7	
2,5 g	Farina	0,2	0	2	
2,5 g	Mandorle / noci	0,6	1,4	0,1	
	Totale	3,6	4,5	13,8	
	Calorie	14,4	40,5	55,2	110,1 kcal
	%	13%	37%	50%	

Cremino al cioccolato bianco e nero

Quantità	Ingredienti	Proteine	Lipidi	Carboidrati	
100 g	Panna	2,7	23	4	
15 g	Tuorlo pastorizzato	2,4	4,4	0	
25 g	Zucchero	0	0	25	
25 g	Cioccolato bianco	1,3	8,8	5,3	
15 g	Cioccolato fondente nero	1	5	7,5	
	Totale	7,4	41,2	41,8	
	Calorie	29,6	370,8	167,2	567,6 kcal
	%	5%	65%	30%	

All.5 | Ricette ed esempi di menu settimanali

Primi piatti

Canederli in brodo

1 kg pane raffermo tagliato a quadretti
200 g pasta di lucanica
200 g speck tritato
½ porro tritato
2 uova intere
200 g latte
200 g edamer
q.b. grana, sale, pepe, noce moscata, prezzemolo



In un recipiente d'acciaio mettere il pane tagliato, bagnarlo con il latte e lasciarlo ammolare. Passare la pasta di lucanica e lo speck al tritacarne e aggiungerli all'impasto. Successivamente aggiungere il formaggio tritato, le uova, il grana, il sale, il pepe, la noce moscata e il prezzemolo e amalgamare bene a mano. Creare delle sfere. Stenderle in una placca forata e cuocerli in forno a vapore a 100° per 30 minuti per la precottura. Abbattearli. Cuocerli nel brodo di carne finché non vengono a galla. Servire caldi con una spolverata di formaggio grana.

Cannelloni alla fiorentina (per 4 persone)

Pasta alimentare precotta

Ingredienti per il ripieno

500 g spinaci
600 g ricotta
2 uova intere
q.b. grana, sale, noce moscata

Ingredienti per la besciamella

1 l latte
75 g burro
100 g farina
1 foglia di alloro
q.b. sale, noce moscata

In un recipiente mettere la ricotta, gli spinaci sbollentati e tritati, le uova, il grana, il sale e la noce moscata. Impastare il tutto. In un sac-à-poche mettere il ripieno e creare delle strisce sulla pasta alimentare. Arrotolare la pasta e dargli la forma del cannellone. Per la besciamella, in una casseruola preparare la roux con farina e burro, aggiungere latte, sale, alloro e noce moscata. Portare ad ebollizione. In una placca imburata fare un letto di besciamella e aggiungere i cannelloni. Ricoprire con la besciamella, una goccia di salsa di pomodoro, grana e un filo di olio. Mettere a gratinare in forno a 170° per 14 minuti. Sporzionare e servire caldo.



Gnocchi di patate con salsa al gorgonzola (per 4 persone)

1 kg patate lesse cotte con la buccia
2 uova intere
200 g farina
q.b. sale, pepe, noce moscata

Schiacciare le patate con lo schiacciapatate e aggiungere le uova, la farina e tutto il resto degli ingredienti. Impastare e dare la forma degli gnocchi. Buttarli in acqua bollente salata. Quando vengono a galla buttarli in padella e saltarli nella salsa al gorgonzola e mantecarli con un po' di grana. Servirli caldi.

Gnocchi di ricotta con burro al timo

500 g ricotta
1 uovo intero
1 tuorlo
100 g farina
q.b. noce moscata, grana, sale, pepe

In una ciotola impastare tutti gli ingredienti insieme. Con il cucchiaino porzionatore creare delle sfere, metterle in una placca forata. Cuocere a vapore per 40 minuti a 90°, poi abatterli. Rigenerarli a vapore per 10 minuti con burro e timo e servirli caldo con una spolverata di grana.



Pappa al pomodoro (omogenizzato per pizza)



Porro
Pane raffermo
Pomodori pelati
Grana
Origano
Sale
Basilico

In una casseruola soffriggere il porro e aggiungere il pane raffermo tagliato a pezzettoni. Aggiungere i pomodori pelati, poi il brodo vegetale e far cuocere a fuoco lento finché il pane non si sfalda. Aggiungere grana, basilico, origano e sale e frullare con il mixer fino a che non risulta cremoso. Servire caldo con un filo di olio extravergine a crudo.

Pizza margherita

1 kg farina
600 g acqua fredda
15 g lievito di birra fresco
200 g patate lesse
q.b. olio, sale, zucchero
1 l passata di pomodoro
700 g mozzarella



Schiacciare le patate. Sciogliere il lievito nell'acqua.

Aggiungere l'acqua, l'olio, lo zucchero, la farina, per ultimo il sale. Impastare. Lasciar riposare per un'oretta circa e stenderla nella placca oliata. Lasciarla lievitare per altre due ore, aggiungere la passata di pomodoro con la mozzarella, un filo di olio e il basilico. Cuocere in forno a 170° per 20 minuti. Servire calda.

Pizza / toast frullati

Ammorbidire del pane con del brodo, aggiungere pomodoro sbucciato senza semi, grana grattugiato, pochissimo origano, niente sale. Frullare tutto.

Strangolapreti alla trentina con burro e salvia (per 4 persone)

1 kg pane raffermo tagliato a quadretti
200 g spinaci lessati e strizzati
½ porro tritato
2 uova intere
200 g latte
200 g edamer
q.b. grana, sale, pepe, noce moscata



In un recipiente d'acciaio mettere il pane tagliato, bagnarlo con il latte e lasciarlo ammollare. Passare gli spinaci nel porro e aggiungerli all'impasto. Successivamente aggiungere il formaggio tritato, le uova, il grana, il sale, il pepe e la noce moscata e amalgamare bene a mano. Creare delle palline e dargli una forma ovale. Stenderli su una placca forata e cuocerli in forno a vapore a 100°C per 20 minuti per la precottura. Una volta abbattuti si possono utilizzare conditi con burro, salvia e grana e serviti caldi.

Secondi piatti

Baccalà al latte e patate (per 4 persone)

1 kg baccalà ammollato
2 cipolle
500 g patate
1 l latte
q.b. olio EVO, sale, pepe

In una casseruola mettere le cipolle con l'olio, aggiungere le patate tagliate a quadretti e sopra il baccalà. Coprire il tutto con il latte, il pepe e il sale. Cuocere a fuoco lento per 50 minuti finché il latte non viene assorbito. Servire caldo.



Crespelle prosciutto e formaggio

Ingredienti per le crespelle

1 l latte
8 uova intere
200 g farina
q.b. sale, olio EVO

Ingredienti per il ripieno delle crespelle

Fette di prosciutto cotto
Fette di formaggio edamer

Ingredienti per la besciamella

1 l latte
75 g burro
75 g farina
q.b. sale, noce moscata
1 foglia di alloro

Per le crespelle, preparare una pastella con tutti gli ingredienti e cuocerle a foglio in una padella calda e antiaderente oliata. Per la besciamella, preparare la roux con burro e farina. Aggiungere il latte, il sale, l'alloro e la noce moscata e portare ad ebollizione. Dopodiché farcire i fogli di crespella con prosciutto e formaggio. Creare delle girelle e formare una porzione con tre pezzi di crespella. Mettere le crespelle in una teglia precedentemente imburrate. Coprirle con la besciamella, una goccia di pomodoro e grana. Infine, decorarle con basilico e punte d'asparagi. Mettere un filo d'olio e cuocere a vapore per 12 minuti a 100°.

Pomodoro gratinato



Pane raffermo grattugiato
Olio EVO
Sale e pepe
Aglione
Origano
Salvia
Rosmarino
Timo
Scorza di limone
Grana

Amalgamare il tutto. Nel frattempo, tagliare i pomodori a metà e coprirli con il pane profumato. Gratinare in forno a 170° per 14 minuti. Servire caldi con un filo di olio EVO a crudo.

Quiche lorraine con radicchio e gorgonzola

1 kg pasta sfoglia
2 palle radicchio tagliate e brasate con cipollotto
1 l besciamella
400 g gorgonzola
3 uova intere
q.b. grana, sale, pepe



Preparare la besciamella con 100 g di farina, 100 g di burro e 1 litro di latte. Aggiungere il gorgonzola a pezzettoni e il radicchio brasato, il grana, le uova, il sale e il pepe. Stendere la sfoglia in una placca imburata e aggiungere sopra tutto il preparato. Chiudere bene gli angoli. Cuocere in forno per 25 minuti a 180°. Tagliarla e servirla calda.



Ricotta profumata alle erbe fine

Ricotta fresca
Erbe fresche tritate finemente: maggiorana, timo, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina
Grana
Sale e pepe
Un goccio di panna da cucina

Lavorare tutti gli ingredienti insieme in una ciotola d'acciaio. Con il cucchiaino porzionatore dare delle forme. Servire su un letto di rucola (se permessa) insieme a rape rosse condite.

Sformatini ai gamberi

250 g gamberi a pezzetti
200 g latte
2 uova
1 mazzo erba cipollina tritata
300 g pomodori sbucciati senza semi
q.b. senape, olio, succo di limone, sale, pepe

Sbattere il latte con le uova e l'erba cipollina. Aggiungere i gamberi tagliati o tritati e versare negli stampini. Cuocere a bagnomaria a 180° per 25 minuti. Fare una salsa al pomodoro con pomodori, senape, olio, succo di limone, sale e pepe.

Sformato di zucchine

4,5 kg ricotta
Un bel po' di zucchine rosolate con aglio
7 uova
3 mani grana
2 mani semolino
q.b. prezzemolo, sale, pepe

Amalgamare il tutto e cuocere a 160° per 20 minuti.

Sogliola dorata alla parigina

4 sogliole da 120 g
2 uova intere
100 g farina
q.b. acqua frizzante, grana, prezzemolo, sale, pepe

Preparare una pastella con le uova, la farina, l'acqua frizzante, il grana, il prezzemolo, il sale e il pepe. Passare la sogliola nella pastella e cuocerla in padella con olio di semi caldo finché non risulta durata da entrambi i lati. Servire calda.



Spuma di trota

300 g trota
200 g panna
1 cipolla
1 albume
q.b. sale, pepe, burro

Rosolare una cipolla nel burro e passare nel mixer con la trota, l'albume, sale e pepe. Mettere 1 ora nel frigo. Unire la panna al composto e versare in uno stampo imburrato. Cuocere a bagnomaria a 180° per 30 – 40 minuti.

Spuma di tonno

200 g tonno
200 g burro
1 limone (succo filtrato)
50 g capperi tritati
1 patata lessa

Lavorare il burro a crema. Unire il tonno tritato e aggiungere il succo di limone, i capperi e la patata lessa. Mescolare e lasciare riposare per almeno 2 ore in frigo.

Spumini al prosciutto, ricotta e mascarpone

150 g prosciutto
100 g ricotta
100 g mascarpone
1 limone (succo)

Tritare finché omogeneo.

Strudel vegetariano



1 kg	pasta sfoglia
400 g	ricotta fresca
400 g	biete cotte e strizzate
½ l	fonduta al formaggio
1	uovo intero
1	tuorlo
q.b.	grana, sale, noce moscata

Per la fonduta al formaggio, in una casseruola preparare la roux con 75 g di burro e 75 g di farina. Aggiungere il latte e portare ad ebollizione. Aggiungere 200 g di fontina, un tuorlo d'uovo, grana e noce moscata. Alla fonduta tiepida aggiungere le biete, la ricotta, l'uovo, il grana, il sale. Lavorare il tutto e lasciarla raffreddare. Stendere la pasta sfoglia e mettere il ripieno. Dare la forma di uno strudel. Spennellare con l'uovo sbattuto e forarlo con una forchetta. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Tagliarlo e servirlo caldo.

Dolci

Biscotti all'avena e cioccolato

200 g	banane molto mature
150 g	farina di avena
50 g	mandorle o noci
50 g	cioccolato fondente 72%

Schiacciare le banane con una forchetta, aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare bene. Con un cucchiaino mettere un po' di composto sulla carta forno e schiacciare leggermente. Infornare a 180° per 15 minuti circa.

Budino di pera (4 budini)

2	pere Williams rosse molto mature
½	limone
6	amaretti
200 g	yogurt intero
½	bacca di vaniglia
1 c	agar agar
2	bacche di anice stellato

Pelare le pere, tagliarle a fettine piccole e metterle in una casseruola con 400 ml di acqua e le bacche di anice stellato. Cuocere per cinque minuti abbondanti, eliminare l'acqua e frullare finemente. Unire al composto frullato l'agar agar e sempre mescolando cuocere a fuoco lento per 2 – 3 minuti. Infine, incorporare lo yogurt, naturale o alla pera per rafforzare il gusto. Mettere negli stampi e lasciar riposare in frigo per almeno 2 ore prima di servire.,



Crostata alla frutta per diabetici (1 kg di frolla)

1 kg	farina
144 g	dolcificante
500 g	burro
4	tuorli
2	uova intere
1	bustina di lievito
1 l	limone (scorza grattugiata)

In una planetaria con gancio a farfalla mettere il burro e il dolcificante e lavorarlo lentamente. Aggiungere la farina, le uova, il lievito e la scorza di limone grattugiata. Impastare il tutto. Lasciar riposare in frigo avvolta la pellicola per un'ora. Stendere la frolla su una placca già imburata. Farcirla con la passata di mele senza zucchero già preparata in precedenza. Aggiungere frutta fresca di stagione tagliata tipo macedonia. Cuocerla in forno a 170° per 20 minuti. Servire fredda.

Muffin al cioccolato (10 muffin circa)

4	banane mature
5	cucchiaini di farina di mandorle
5	cucchiaini di cacao amaro
200 g	latte
Dolcificante a piacere	

Schiacciare le banane con una forchetta, aggiungere le farine, il cacao e il dolcificante. Mescolare bene e mettere il composto negli stampi per muffin. Informare a 180° per 30 minuti circa.

Pancake banana e cannella (18 pancake circa)

160 g	farina di avena
60 g	farina di cocco o mandorla
4	uova
400 g	albume
3 - 4	banane
Lievito per dolci	

Mescolare o frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. In una padella antiaderente mettere un filo d'olio d'oliva e versare un po' di composto. Cuocere a fuoco medio.

Tiramisù alternativo

500 g	yogurt magro
4	banane
2	cucchiaini di miele
Fragole	
Biscotti senza zucchero o fette biscottate	
Caffè d'orzo	

Schiacciare le banane e unirle allo yogurt con l'aggiunta del miele. Mettere lo yogurt nelle coppette e creare gli strati con biscotti bagnati nel caffè e fragole a pezzetti.

Tiramisù con ricotta e cacao

1 l crema pasticcera
1 kg ricotta fresca
q.b. savoiardi
q.b. caffè
q.b. cacao amaro in polvere

per la crema pasticcera

1 l latte
300 g zucchero
4 tuorli
2 uova intere
100 g farina
1 bustina di vanillina dopo cottura



Preparare la crema pasticcera facendo bollire il latte. In una casseruola mettere uova, zucchero e farina e montare con la frusta a mano. Aggiungere il latte caldo e portare ad ebollizione la crema senza creare grumi. Togliere dal fuoco e aggiungere la vanillina. Una volta raffreddata, aggiungere la ricotta ed amalgamare bene senza creare grumi. In una terrina mettere uno strato di crema, aggiungere i savoiardi inzuppati nel caffè e coprire con altra crema. Fare un altro strato di savoiardi e ricoprire con la crema. Finire il tutto con cacao amaro in polvere. Servire il giorno dopo.

Torta tenerina ai cannellini

250 g nocciole tostate
240 g fagioli cannellini già cotti
5 datteri denocciolati (sostituibili con 60 – 80 g zucchero di canna)
40 g cacao amaro
200 g latte di mandorle non zuccherato
60 g olio di girasole
½ cucchiaino di vaniglia naturale in polvere (facoltativo)

Frullare alla massima velocità le nocciole con il latte, l'olio e i datteri. Unire i cannellini, il cacao e la vaniglia. Frullare fino ad ottenere una consistenza cremosa e uniforme. Se occorre, aggiungere ancora un goccio di latte per ottenere una crema morbida e liscia, non troppo compatta. Stendere l'impasto in una teglia rettangolare o quadrata in modo che la crema abbia un'altezza massima di 1 – 1,5 cm. Cuocere in forno ventilato a 180° per 30 minuti. Se si desidera un maggior effetto mousse, accorciare la cottura.

Esempio di menu settimanale - 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Risotto alla parmigiana	Sedanini al tonno	Canederli in brodo	Stinco di maiale alle verdure	Gnocchi alla romana	Tagliatelle porta d'oro	Crespelle al radicchio rosso e speck
Manzo bollito e lingua con salsa verde	Scaloppa di pollo al vino bianco	Filetto di platessa in panuria dorata	Polenta	Filetto di branzino allo zafferano	Involentino di vitello al sugo	Cosce di pollo arrosto
Fagiolini brasati	Zucchine all'olio	Cavolfiori prezzemolati	Funghi	Piselli in umido	Cipolline all'aceto balsamico	Bieta al burro
Carote all'olio	Verza brasata	Sedano rapa brasato	Patate al forno	Melanzane al pomodoro	Zucchine lesse	Purè di patate
Frutta fresca	Macedonia	Frullato di frutta	Frutta fresca	Macedonia	Frullato di frutta	Strudel di mele
Tramezzino salato con tonno e olive	Yogurt greco con frutta mista	Crema budwig	Sorbetto all'ananas	Tramezzino salato con formaggio e zucchine	Yogurt con frutta frullata	Crema chantilly
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Passato di verdura	Semolino al latte	Crema di piselli	Minestra di riso e verdure	Minestrone con zucca	Crema di porri	Minestrina in brodo
Prosciutto cotto	Polpette vegetariane	Frittata alle zucchine	Ricotta condita e scaglie di grana	Omelette con marmellata	Pizza margherita con affettati	Carpaccio di bresaola e grana
Verdure alla griglia	Broccolo al forno	Scorzonera all'olio	Coste saltate	Finocchi conditi	Taccole all'olio	Piselli e carote
	Rape rosse all'olio	Zucca al forno	Carote condite	Patate al vapore	Purè di patate	Fagiolini saltati
Prugne cotte o frutta fresca	Mousse di frutta fresca	Mela cotta o frutta fresca	Pera cotta o frutta fresca	Mousse di frutta fresca	Mela cotta o frutta fresca	Pera cotta o frutta fresca

Esempio di menu settimanale - 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Insalata mista		Insalata mista		Insalata mista		Insalata mista
Fusilli alla porta d'oro	Ravioli ricotta e spinaci al burro e salvia	Sedanini alla bolognese	Canederli in brodo	Risotto radicchio e casolet	Pasta pasticciata gratinata	Polenta
Tagliata di pollo al limone	Arista di maiale alle mele	Strudel vegetariano	Gorgonzola	Trota iridea gratinata al timo	Hamburger di tacchino ai ferri	Spezzatino di vitello
Zucchine trifolate	Carciofi conditi	Carote prezzemolate	Giardiniera fatta in casa	Spinaci al burro	Broccoli conditi	Verza brasata
Finocchi gratinati	Cavoletti di Bruxelles saltati	Cipolline al forno	Scorzonera all'olio	Zucca al forno	Cuori di carciofi al forno	Funghi trifolati
Mele cotte frullate con fragole	Mele cotte frullate con sambuco	Mele cotte frullate con banane	Mele cotte frullate con prugne	Mele cotte frullate con cannella	Mele cotte frullate con lampone	Mele cotte frullate con frutti di bosco
Banane	Macedonia fresca	Panna cotta ai frutti di bosco	Crema budwig	Sorbetto al limone	Yogurt con frutta di stagione	Torta trapuntata con crema al cacao
Crema parmantier	Passato di verdura	Minestra d'orzo	Crema di finocchi	Crema di zucchine	Crema di carote	Tortellini in brodo
Bresaola condita	Cuore di merluzzo con crema al limone e prezzemolo	Prosciutto	Pizza margherita	Uova sode	Vitello tonnato	Speck cotto con scaglie di grana
Fagioli con cipolla e pomodoro	Cavolfiore all'olio	Pomodori gratinati	Tonno e cipolla	Asparagi all'olio	Rape rosse	Purè di patate
Rape rosse condite	Porri gratinati	Insalata russa	Melanzane pomodoro e grana	Patate prezzemolate	Coste condite	Insalata belga al forno
Fruttino	Fruttino	Fruttino	Fruttino	Fruttino	Fruttino	

Esempio di menu settimanale - 3

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista	Insalata mista
Risotto agli spinaci mantecato con philadelphia	Pasta ai carciofi e formaggio	Minestra di porri e avena	Gnocchi di pane al burro
Polpette di tacchino	Salmerino alle erbe aromatiche	Salsiccia in umido	Scaloppina al limone
Zucchine al forno	Broccolo verde con acciughe	Verza brasata	Sedano rapa gratinato
Finocchi gratinati	Radicchio rosso al forno	Pomodori ripieni	Erbette cotte
Coppa di fragole	Frullato di frutta di stagione	Frutta fresca	Macedonia di frutta
Plumcake	Sorbetto al melone	Ricotta con pesche	Gelato
Minestrone di legumi	Vellutata di asparagi senza patate	Crema di cavolfiori e crostini	Minestrina in brodo
Involentino di prosciutto cotto con ripieno di ricotta	Torta di farina di ceci e verdure	Insalata di uova sode, pomodori e olive	Polpette di legumi e ricotta
Patate bollite	Rösti di patate al forno	Spinaci all'olio	Patate bollite
Insalata di rape rosse	Carote al burro e prezzemolo	Melanzane con origano	Zucchine trifolate
Mele cotte		Prugne cotte	Mousse di frutta

All. 6 | Indicazioni alimentari per persone in dialisi o affette da nefropatie

Azienda Provinciale  *per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento

Servizio Ospedaliero Provinciale
Struttura Ospedaliera di Trento
S. S. Dietetica e Nutrizione Clinica
Responsabile: Dr. Carlo Pedrolli
Via Paolo Orsi, 1 – 38122 Trento
tel. 0461 903375 – fax 0461 903112

Ospedale di Trento – "S. Chiara"
U.O. DI NEFROLOGIA E DIALISI
Sezione di Emodialisi
Primario: dott. G. Brunori
Largo Medaglie D'Oro, 9 – 38122 Trento
Tel. 0461 903102 – fax 0461903323

INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN EMODIALISI

NORME GENERALI

- L'alimentazione in emodialisi è fondamentale per mantenere un adeguato stato nutrizionale, recuperare o mantenere un peso sano e per controllare i valori di fosforo e potassio.
- Questo tipo di alimentazione **non** prevede l'utilizzo di **alimenti aproteici**.
- Sono consigliati 3 pasti principali al giorno: colazione, pranzo e cena e due o tre spuntini nell'arco della giornata.
- Distribuzione settimanale consigliata delle pietanze (tra pranzo e cena): 3- 4 volte carne; 3-4 volte pesce; legumi 2-3 volte (**ridurre se i valori del potassio sono elevati = iperpotassiemia**); 1-2 volte formaggio; 1-2 volte salumi (senza polifosfati); 1 volta uovo; 1 volta pesce conservato.
- Rispettare la frequenza indicata per il consumo di formaggi e salumi per l'elevato contenuto di fosforo
- Escludere superalcolici, amari, digestivi, aperitivi e bevande zuccherate gassate.
- Ricorda che la bollitura è la cottura da preferire sia per le verdure che per la carne ed il pesce per ridurre il potassio ed il fosforo!
- Mantenersi fisicamente attivi!

In caso di diabete evitare i dolci in generale, lo zucchero, il miele, la marmellata, le bibite gli sciroppi, i gelati, i succhi di frutta e i dolci.



LATTE E DERIVATI:



Da evitare in caso di elevati valori di fosforo e sostituire con le alternative vegetali, altrimenti 1 porzione al giorno di latte parzialmente scremato (150-100 ml) o yogurt naturale o alla frutta (1 vasetto da 125 gr).

PANE E CEREALI:



Pane comune, pane toscano, fette biscottate, cracker senza sale, grissini, pane tostato, fiocchi di cereali. Pasta o riso, pasta all'uovo, polenta, gnocchi
Limitare il consumo dei prodotti integrali perché più ricchi di fosforo e potassio. Preferire un primo piatto asciutto tra pranzo e cena.



Le minestre dovranno essere rese dense (per evitare l'eccesso di liquidi) con l'aggiunta di pastina o riso o semolino o farine di riso cereali (es. riso, mais, ecc.).
Minestrone, creme e zuppe di verdure sono da limitare in caso di **iperpotassiemia**.

CARNE:



Carne di pollo, tacchino, faraona, coniglio, vitello, vitellone, manzo, maiale magro.
Si consiglia di consumare preferibilmente le carni bianche;
carni rosse massimo 1 volta in settimana.

PESCE:



Fresco o surgelato tipo: merluzzo, sogliola, platessa, trota, orata. Evitare mitili (es. cozze) e anguille.



Tonno sott'olio o salmone in vetro o in scatola. Evitare pesce affumicato.
Da limitare a 1 volta alla settimana poiché ricchi in sodio e aumentano la sete.

COTTURE INDICATE PER CARNE E PESCE: LESSATURA, AL VAPORE, AL CARTOCCIO, AL FORNO, AL POMODORO

I LEGUMI



Fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie, soia, lupini.
Sono da cuocere effettuando la doppia bollitura in abbondante acqua.
In caso di iperpotassiemia limitarne il consumo a 1 volta in settimana.

Consumare come piatto unico (es. pasta e legumi). In questo caso ridurre il consumo della carne o dei suoi sostituti.

I legumi in scatola contengono sale e quindi vanno sciacquati dal liquido di conservazione.

UOVA:



1 uovo, 1 volta nella settimana. Alla coque, in camicia, strapazzato, sodo, in frittata.
L'**albume** d'uovo contiene proteine di alto valore biologico e pertanto può essere utilizzato come ingrediente per varie preparazioni (es. pasta, frittata, polpette, torte salate, frittelle, dolci, ecc.).
Il **tuorlo** ha un alto contenuto di fosforo per cui si suggerisce 1 volta in settimana 1 uovo intero.

FORMAGGI:



Preferire ricotta fresca vaccina, crescenza, robiola, mozzarella, tosella e scamorza.
I formaggi stagionati sono da evitare per l'elevato contenuto di sale e fosforo.
Grana massimo 1 cucchiaino come condimento per il primo piatto.

**CARNI
CONSERVATE:**



Prosciutto cotto o affettato di tacchino o di pollo senza polifosfati **massimo 1 volta alla settimana per l'elevato contenuto di sale.**

Prosciutto crudo, speck, bresaola e altri salumi sono da consumare saltuariamente poiché aumentano il senso di sete.

VERDURE:



Preferire verdure di stagione fresche, oppure surgelate.

Nella giornata preferire: zucchine, carote, cipolle, punte di asparagi, peperoni e cetrioli. Pomodori o biette massimo 1 volta al giorno.

Limitare nella settimana o escludere in caso di elevati valori di potassio: carciofi, funghi, finocchi, cavolini di bruxelles, cavoli, broccoli, spinaci, indivia, funghi.

Preferire le verdure bollite in abbondante acqua e scolate.

Evitare la cottura a vapore.

PATATE

Le patate possono essere consumate 1-2 volte in settimana effettuando la doppia bollitura; in sostituzione del pane. Sono da escludere in caso di iperpotassiemia.

FRUTTA:



Preferibilmente fresca e di stagione.

Preferire: mele, pere, mandaranci, fragole e mirtilli.

Limitare nella settimana: banane, uva, kiwi, albicocche, melone, prugne, ciliegie.

Evitare: fichi, castagne, tutta la frutta essiccata e quella oleosa tipo datteri, pesche disidratate, prugne, albicocche secche, noci, mandorle, nocciole, ecc..

CONDIMENTI:



È indicato l'olio extravergine d'oliva come condimento principale oppure olio di semi (preferibilmente olio di arachide oppure girasole. Evitare l'olio di semi vari).

Per i primi utilizzare preferibilmente: sugo di pomodoro o di verdura, preparato con le verdure indicate. Evitare i pesti e i sughi confezionati in generale.

AROMI:



Si possono utilizzare liberamente per insaporire le preparazioni: prezzemolo, rosmarino, timo, alloro, basilico, salvia, aglio, maggiorana, cipolla, erba cipollina, peperoncino, succo di limone e aceto; spezie quali curcuma, zenzero, cardamomo, cumino ecc..

SALE



Il sale aumenta la sete e la necessità di bere.

Si consiglia di salare i cibi solo dopo la cottura e di limitare il più possibile l'uso del sale. **Non utilizzare sale "dietetico" (contiene potassio).**

Evitare il dado e gli insapori tori a base di sale, eventualmente fare un brodo di carote, zucchine e cipolle.

BEVANDE



Utilizzare una bottiglia d'acqua "personale" in modo da attenersi alla quantità giornaliera di liquidi permessi dal medico nefrologo .

Si consiglia di bere a piccoli sorsi. Se si avverte sete un cubetto di ghiaccio o una fetta di limone possono dare sollievo.



Acqua naturale oligominerale come bevanda principale.

Tisane, caffè d'orzo, tè e brodo per la minestra rientrano nel calcolo giornaliero dei liquidi permessi e quindi se si utilizzano si avrà meno acqua a disposizione per i pasti e nel resto della giornata.

VARIE



Evitare: cacao, cioccolato, liquirizia, olive, frutta oleosa e frutta secca, salse (tipo ketchup, maionese o salsa di soia), prodotti che contengono conservanti, bevande zuccherate gassate, estratti di frutta, integratori di sali, caramelle e chewing-gum.

ESEMPIO DI MENÙ GIORNALIERO (le quantità sono indicative)

	<u>ESEMPIO</u>	<u>ALTERNATIVE</u>
<p><u>LA PRIMA COLAZIONE</u></p> 	<p>ml 150 di bevanda vegetale* (soia oppure riso o avena o farro) con caffè o caffè d'orzo**</p> <p>g 60 di pane</p> <p>g 20 di marmellata</p>	<p>Oppure g 125 yogurt vegetale</p> <p>Oppure 5 fette biscottate, oppure g 40 biscotti secchi, oppure g 40 cereali da colazione</p> <p>Oppure mezzo frutto (g 70)</p>
<p><u>LO SPUNTINO</u></p> 	<p>g 150 frutta</p>	
<p><u>IL PRANZO</u></p>  	<p>g 100 di pasta + g 5 di <u>grana (1 cucchiaino)</u></p> <p>g 150 pesce</p> <p>g 60 pane comune</p> <p>g 150 verdura cotta o cruda (g 50 se insalata)</p> <p>g 30 olio (3 cucchiaini)</p>	<p>Oppure riso, oppure orzo, oppure farro, oppure 1 volta in settimana g 180 di pasta all'uovo o ripiena o gnocchi</p> <p>Oppure g 50 legumi (se cotti g 150), oppure g 120 carne bianca, oppure g 100 ricotta fresca</p>
<p><u>LA MERENDA</u></p> 	<p>Bruschetta con g 50 di pane, aglio, olio e poco pomodoro</p>	<p>Oppure g 25 di cracker senza sale, oppure un frutto g 150, oppure 3 fette biscottate con un velo di marmellata</p>
<p><u>LA CENA</u></p>  	<p>g 40 di pasta o riso o orzo in poco brodo vegetale + g 5 di <u>grana (1 cucchiaino)</u></p> <p>g 120 carne bianca</p> <p>g 150 verdura cotta</p> <p>g 30 olio (3 cucchiaini)</p> <p>g 80 pane comune</p>	<p>Se non si consuma il primo in brodo aumentare il pane a 130 g o fare un primo asciutto da g 100</p> <p>Oppure g 150 pesce, oppure g 60 prosciutto cotto senza polifosfati, oppure uova (1 uovo intero + 2 albumi), oppure g 70 tonno, oppure g 80 formaggio fresco</p> <p>Oppure g 250 di patate bollite</p>

Per chiarimenti contattare
Dietista referente
Dr.ssa Federica Berchielli
Mail: federica.berchielli@apss.tn.it

Oppure chiedi alla
Nefrologa referente
Dr.ssa Diana Zarantonello
Mail: diana.zarantonello@apss.tn.it

Note :

* Latte e yogurt vaccini qualora i valori del fosforo siano nei limiti di normalità

**Tè, caffè e brodi vanno sottratti dal totale di liquidi giornalieri indicati dal medico

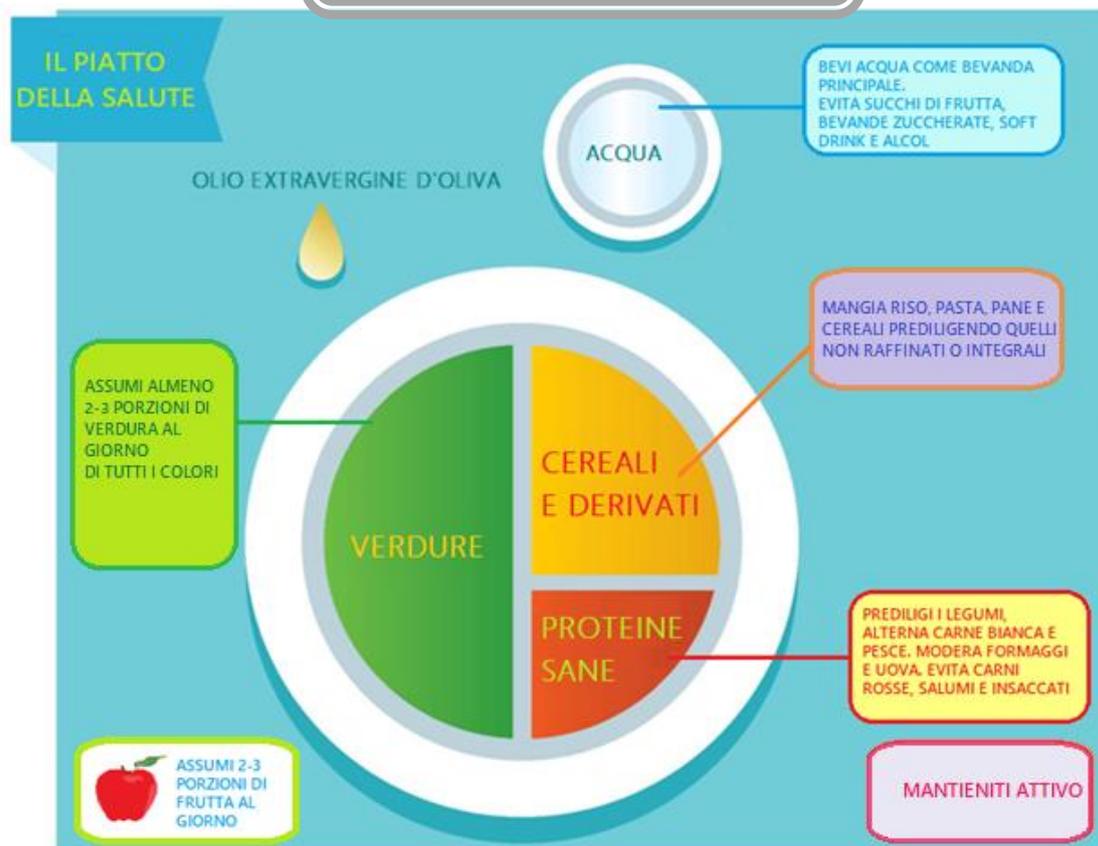
*** Se, saltuariamente, a pranzo si consuma solo il primo piatto, aumentare la quantità del secondo previsto a cena

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER PERSONE CON MALATTIA RENALE CRONICA LIEVE

(EGFR > 45 ML/MIN – STADIO 1 – 2 – 3a)

In questo opuscolo trova delle informazioni generali sulla dieta in caso di insufficienza renale cronica iniziale. Segua sempre le indicazioni degli operatori sanitari e si rivolga a loro senza timore per ulteriori chiarimenti. I reni sono organi vitali che si occupano della depurazione del nostro corpo: mangiare sano favorisce il loro lavoro e ne prolunga la funzionalità. In particolare i reni si occupano di smaltire alcune sostanze che derivano da ciò che mangiamo, principalmente: sodio (contenuto nel sale) e proteine. È quindi molto importante limitare il sale e avere un adeguato apporto di proteine di qualità evitandone l'eccesso. Va anche detto che tutti gli alimenti contengono proteine, per questo è importante limitare quelli che ne sono particolarmente ricchi e mantenere un'alimentazione il più possibile varia.

Il piatto della salute



Questa immagine può aiutarla a seguire alcune indicazioni salutari nella scelta delle porzioni giornaliere avendo come riferimento il piatto

RIDUCA IL CONSUMO DI SALE

Un elevato consumo di sale si associa a maggior rischio di ipertensione e progressione del danno renale. Il sodio contenuto nel sale mette letteralmente i nostri reni sotto pressione. Per questo è necessario ridurre l'uso del sale aggiunto nelle preparazioni e il consumo degli alimenti che ne sono ricchi. Nella nostra società è frequente l'eccesso di sale e i nostri palati spesso ne sono dipendenti, ma cambiare si può: dopo qualche tempo di riduzione del sale si imparano ad apprezzare maggiormente cibi e preparazioni sane e genuine.

- ✓ Eviti di mettere il sale nell'acqua della pasta o durante la cottura dei vari alimenti, lo aggiunga alla fine in piccole quantità e nella versione iodata
- ✓ Insaporisca i cibi con erbe aromatiche come basilico, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia e spezie. In piccole quantità è possibile utilizzare aceto di vino, di mele, balsamico e succo di limone
- ✓ Preferisca un buon pane semplice (fatto con acqua, farina -preferibilmente poco raffinata- e lievito) e senza o con poco sale
- ✓ Utilizzi solo occasionalmente i prodotti da forno del commercio (grissini, cracker, taralli ecc.) e preferisca quelli che riportano sulla confezione l'etichetta "a ridotto contenuto di sale/sodio"
- ✓ Eviti le seguenti categorie di alimenti:

- formaggi stagionati, salumi e insaccati
- cibi pronti confezionati, minestre pronte, bastoncini di pesce, crocchette surgelate, purè liofilizzato e altri cibi liofilizzati/disidratati
- cibi conservati sotto sale, dadi per brodo, insaporitori, sughi e salse pronte
- snack salati e prodotti da forno salati



- ✓ Complessivamente il sale nell'alimentazione giornaliera, tra quello aggiunto e quello contenuto negli alimenti dovrebbe essere uguale o inferiore a 5 grammi, pari a quello contenuto in un cucchiaino da caffè! Imparare a leggere le etichette ci aiuta a capire se stiamo esagerando:

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

Fonte tabella: <https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/Wash-depliant-2018.pdf>

FACCIA ATTENZIONE AL CONSUMO DEGLI ALIMENTI PROTEICI

Gli alimenti con proteine animali, in particolare la carne rossa, aumentano il rischio di insorgenza e di progressione del danno renale e pertanto va fatta attenzione alla frequenza e alla quantità con cui si consumano. In particolare le proteine di origine animale contengono fosforo facilmente assorbibile. Il fosforo è un altro elemento filtrato dai reni e tende ad accumularsi quando questi funzionano meno, con conseguenti effetti negativi per il benessere del cuore e delle ossa.

Preferire come portata proteica gli alimenti ricchi di proteine vegetali ha un effetto benefico sulla salute renale e rallenta la progressione di un eventuale danno perché sono poveri di grassi saturi e contengono fosforo poco assorbibile.

- **Alimenti ricchi di proteine:** carne – uova – pesce – latticini- legumi – frutta secca oleosa
- **Alimenti a medio contenuto di proteine:** pasta – pane – cereali
- **Alimenti poveri di proteine:** frutta e verdura

È utile pertanto consumare:

- ⇒ **Legumi almeno 2-3 volte alla settimana, anche quotidianamente.**
Se si consumano legumi freschi farli bollire in abbondante acqua e cambiarla a metà cottura. Se si consumano secchi effettuare la stessa procedura, dopo l'ammollo. **Si possono tranquillamente usare anche quelli in scatola facendo attenzione a sciacquarli bene sotto l'acqua prima del consumo.**
- ⇒ **Carne non più di 2-3 volte alla settimana** (di questo massimo 1 volta carne rossa). Preferire carni bianche tipo di pollo, tacchino, faraona, coniglio. **Affettati massimo 1 volta alla settimana preferendo varietà poco salate** (per esempio prosciutto cotto o affettato di tacchino).
- ⇒ **Pesce fresco o surgelato non più di 2 - 3 volte alla settimana**, per esempio: spigola, sogliola, merluzzo, ecc.. Il pesce conservato in scatola si può consumare al massimo 1 volta alla settimana. **In caso di elevati valori di acido urico evitare il consumo di pesce azzurro** (alici, sardine, sgombro ecc.).
- ⇒ **Uova intere massimo 1 volta in settimana. Il tuorlo dell'uovo è ricco di fosforo, quindi è necessario non superare la frequenza indicata.** È possibile consumare di più l'albume che può essere utilizzato anche come ingrediente per fare frittate, sformati, torte salate e polpette.
- ⇒ **Formaggi massimo 1-2 volte alla settimana** in quanto **sono ricchi di fosforo e sodio**, preferisca i formaggi freschi e meno salati (es: tosella, mozzarella, crescenza, ricotta, quark, fiocchi di latte). **Latte e yogurt massimo 1 volta al giorno e non tutti i giorni** perché contengono molte proteine per porzione.
- ⇒ **2-3 pasti nella settimana senza alimenti ricchi di proteine**, per esempio pasta/riso con sugo vegetale e verdure accompagnate con del pane.
- ⇒ Anche la **frutta secca oleosa e i semi** (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, semi di zucca, girasole, sesamo) sono ricchi di proteine per questo è importante evitare l'esagerazione. Se graditi, se ne può utilizzare una piccola manciata come spuntino 2-3 volte in settimana.

Legumi:

- ceci
- fagioli
- piselli
- lenticchie
- fave
- lupini
- cicerchie
- soia



IN CHE FORMA POSSIAMO INSERIRE I LEGUMI NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Tradizionalmente i legumi sono utilizzati nella cucina italiana per creare piatti unici (asciutti o in brodo) in abbinamento ai cereali o alla pasta (pasta e ceci, risi e bisì, pasta e fagioli, pasta alle lenticchie). Attualmente si trovano in commercio anche misti di cereali e legumi secchi, precotti e surgelati veloci da preparare. I legumi si prestano anche:

- ✓ come ingrediente di colorate insalate
- ✓ fatti in umido o in padella limitando l'olio eventualmente accompagnati con delle verdure
- ✓ ottime basi per creare polpette o burger vegetali
- ✓ ridotti in creme come il purè di fave o l'hummus di ceci (da spalmare sul pane o crostini o per fare dei panini in caso di gite o pranzo fuori casa)
- ✓ consumati in forma di pasta (esistono infatti in commercio formati di pasta realizzati con farine di legumi, come piselli, lenticchie, ceci)
- ✓ per essere consumati sotto forma di farina (la più nota e diffusa è la farina di ceci) per creare polpette, burger o frittate vegetali o per la nota farinata/cecina.

CONSUMI PIÙ FRUTTA E VERDURA E ALIMENTI RICCHI IN FIBRA

- ✓ Assuma quotidianamente **almeno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta** in quanto sono fonte di antiossidanti, vitamine, fibre alimentari e altri elementi protettivi della funzione renale. Inoltre sono cibi a basso contenuto calorico e a basso contenuto di sale.
- ✓ La fibra è contenuta negli alimenti di origine vegetale, soprattutto in quelli poco o per nulla lavorati come frutta e verdura fresche, cereali (pasta, riso, farro, orzo, farina di mais, farina di grano, etc.) e legumi.

CONTROLLI IL CONSUMO DI BEVANDE

- ✓ **Segua le indicazioni del medico qualora vi fosse la necessità di controllare la quantità dei liquidi da bere in una giornata come nel caso soffra di edemi o ritenzione idrica.**
- ✓ Preferisca acqua naturale o minerale come bevanda principale nella giornata. Possono essere assunte 1-2 tazzine di caffè al giorno, caffè d'orzo, camomilla, infusi aromatici alla frutta.
- ✓ Eviti il consumo di bevande zuccherate e soft drink perché risulta correlato ad un maggior rischio di insorgenza di insufficienza renale cronica. Sono inoltre spesso fonte di fosforo e zuccheri dannosi.

ULTIMO MA NON MENO IMPORTANTE: MANTENGA O RAGGIUNGA UN PESO PER LEI ADEGUATO



Sovrappeso e obesità favoriscono lo sviluppo e il peggioramento dell'insufficienza renale cronica, così come dell'ipertensione, del diabete mellito e delle malattie cardio-vascolari.

Per ottenere un calo di peso, **vanno evitate le cosiddette diete "iperproteiche"** – con troppe proteine (carne, pesce, uova) o "low-carb" cioè con pochi carboidrati (pasta, riso, patate, pane...). **Queste diete risultano infatti dannose per la salute renale.**

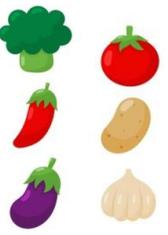
INDICAZIONI GENERALI PER DIETA IN CORSO DI NEFROPATIA (0.6 gr/prot/Kg)

**ATTENERSI ALLE QUANTITÀ INDICATE NELLA DIETA PERSONALIZZATA
IL PESO INDICATO SI RIFERISCE ALL'ALIMENTO CRUDO E AL NETTO DELLO SCARTO
GLI ALIMENTI DEL PRANZO E DELLA CENA POSSONO ESSERE SCAMBIATI**

I reni sono organi vitali che si occupano della depurazione del nostro corpo: seguire la terapia dietetica favorisce il loro lavoro e ne prolunga la funzionalità. In particolare, i reni si occupano di smaltire alcune sostanze che derivano da ciò che mangiamo, principalmente: sodio (contenuto nel sale), proteine, fosforo e potassio. Per favorire il lavoro dei reni si inseriscono quindi i prodotti aproteici che sono poveri di queste sostanze. Inoltre, sarà importante attenersi alle presenti indicazioni e allo schema dietetico per quel che riguarda qualità, frequenza e modalità di preparazione degli alimenti.

N.B. LE SUCCESSIVE RACCOMANDAZIONI SU FRUTTA E ORTAGGI SONO PRECAUZIONALI, È IMPORTANTE ADERIRVI STRETTAMENTE SOLO NEL CASO IN CUI DURANTE LA VISITA DIETOLOGICA O NEFROLOGICA SIA STATA INDICATA LA PRESENZA DI IPERPOTASSIEMIA (= POTASSIO ELEVATO NEL SANGUE).

<p>PROTEINE VEGETALI: LEGUMI</p> 	<p>I legumi sono considerati nefroprotettivi ed è quindi importante inserirli regolarmente nella propria alimentazione come fonte proteica in alternativa alla carne. Fanno parte di questo gruppo: fagioli, ceci, lenticchie, piselli e soia. Dovranno essere consumati previo ammollo e doppia bollitura (cambiando acqua a metà cottura) o - se in scatola - ben sciacquati (evitare quelli che riportano in etichetta la dicitura “cotti al vapore”). Tradizionalmente i legumi sono utilizzati nella cucina italiana per creare piatti unici (asciutti o in brodo) in abbinamento ai cereali o alla pasta (pasta e ceci, risi e bisì, pasta e fagioli, pasta e lenticchie). Attualmente si trovano in commercio anche misti di cereali e legumi secchi, precotti e surgelati veloci da preparare. I legumi si prestano anche nei successivi modi: come ingrediente di insalate, per creare polpette o burger vegetali, fatti in umido o in padella, frullati in creme come il purè di fave o l'hummus di ceci (da spalmare sul pane o crostini o per fare dei panini), consumati in forma di pasta (ci sono formati di pasta realizzati con farine di legumi, come piselli, lenticchie, ceci) e infine possono essere utilizzati sotto forma di farina (la più nota e diffusa è la farina di ceci) per creare polpette, burger o frittate vegetali o per la nota farinata/cecina. 3-4 volte/settimana.</p>
<p>PROTEINE ANIMALI</p> 	<p>Tra le carni preferire quelle bianche magre tipo: pollo, tacchino, coniglio, faraona ecc.. Evitare: frattaglie (es. fegato, lingua), cacciagione, carni in scatola, coppa, insaccati e tutta la carne trasformata. 3-4 volte/settimana (carne rossa massimo 1 volta).</p> <p>Preferire il pesce surgelato magro (quello fresco ha più fosforo), tipo: merluzzo o nasello, orata, sogliola, dentice, spigola, mormora, cernia. In caso di elevati valori di acido urico evitare il consumo di pesce azzurro (alici, sardine, sgombro, ecc). 3 - 4 volte / settimana. Pesce conservato in scatola 1 – 2 volte / settimana.</p> <p>COTTURE PER CARNE E PESCE: preferire l'ebollizione in pentola a pressione in abbondante acqua, poi da scartare. Successivamente è possibile passare l'alimento in padella o in forno e insaporire con erbe ed eventualmente spezie, limitare il consumo di sale.</p> <p>Formaggi e salumi sono da limitare fortemente per il loro contenuto di grassi, proteine, fosforo e sale. I formaggi a ridotto contenuto di fosforo sono: ricotta di pecora, formaggio spalmabile, fiocchi di latte magro tipo yocca, mozzarella di bufala e scamorza. Massimo 1 volta alla settimana. Evitare sottilette/formaggini che spesso contengono fosfati.</p> <p>Tra i salumi preferire quelli senza fosfati e a ridotto contenuto di sale, “dolci”. Max. 1v/sett.</p> <p>Il tuorlo dell'uovo è ricco di fosforo, perciò le uova intere dovranno essere limitate. Sarà possibile consumare con più frequenza l'albume che può essere utilizzato come ingrediente per fare frittate, torte salate, sformati, polpette e dolci. Lo si trova nel banco frigo della maggior parte dei supermercati. Uova intere 1 volta/settimana; albumi 2-3 volte/settimana.</p>

<p>CEREALI E DERIVATI</p> 	<p>Inserire i prodotti aproteici come indicato nello schema dietetico (eccetto casi di obesità grave, le quantità dei prodotti aproteici possono essere liberamente aumentate). Per i primi piatti comuni - quando concessi - preferire riso, farina di mais per polenta, orzo e miglio (ottimo per fare zuppe e polpette) e tutti i loro derivati (es. pasta di riso o mais). Può anche essere utilizzata la pasta comune, benché più proteica. Gnocchi, ravioli, tortellini dovranno essere un'opzione occasionale. Se nello schema è presente il pane comune si suggerisce di utilizzare quello senza sale e senza grassi, in particolare strutto.</p>
<p>FRUTTA</p> 	<p>CON RISCONTRO DI POTASSIO ALTO: Preferire: mele, pere, fragole, mirtilli, clementine e arance. Limitare a un consumo occasionale nella settimana i frutti ricchi in potassio quali: banane, kiwi, melone, uva, albicocche, fichi, cachi, ananas, avocado, cocomero, more, ribes, pesca, castagne. Evitare la frutta secca/disidratata/candita/in guscio. È possibile utilizzarla sia fresca che cotta, in purea o in macedonia. Evitare centrifughe, estratti e succhi di frutta. La frutta scioppata privata del liquido di conservazione può essere utilizzata in quanto povera di potassio.</p>
<p>ORTAGGI</p> 	<p>CON RISCONTRO DI POTASSIO ALTO: Preferire verdure con minor contenuto di potassio quali: zucchine, punte di asparagi lesse, carote, cetrioli, cicoria lessa, cipolle, melanzane, peperoni, radicchio rosso o marezzato, scarola. Limitare a un consumo occasionale nella settimana le verdure ricche in potassio quali: spinaci, rucola, cavolini di bruxelles, finocchi, indivia, carciofi, cavolfiori, broccoli, funghi, valeriana, sedano rapa, porri, barbabietole, crauti. Quando si assumono questi ortaggi, non associare nella stessa giornata altri vegetali ricchi in potassio (per esempio patate o banane). I pomodori sono ortaggi a medio contenuto di potassio per cui se ne può assumere una porzione al giorno (come tali o sotto forma di sugo). Metodo di preparazione da preferire per gli ortaggi ricchi in potassio e le patate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Togliere la buccia • Tagliare gli ortaggi a piccoli pezzi e lasciarli in ammollo in abbondante acqua • Bollire in abbondante acqua ed eventualmente cambiarla a metà cottura <p>Ricordare che le cotture a vapore e al microonde non permettono la riduzione del potassio.</p>
<p>SALE E CONDIMENTI</p> 	<p>Limitare il consumo di sale prediligendo quello marino iodato. Evitare: dadi, brodi granulari, cibi pronti in scatola o liofilizzati o in busta o surgelati, patatine e salatini. Minimi quantitativi di alimenti sotto sale come capperi e olive possono essere usati per insaporire i piatti. Sono vietati i sali dietetici o i sostituti del sale per l'elevato contenuto di potassio. Per insaporire le pietanze possono essere liberamente usate erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino, salvia e spezie come curcuma, cumino ecc. Aceto di vino, di mele, balsamico e limone. Per condire i primi piatti si possono usare: aglio olio e peperoncino, zafferano, mix di erbe varie, sughi a base di verdure oppure si possono sfruttare gli alimenti proteici per realizzare dei piatti unici (es. pasta al ragù di lenticchie/al pesce/al ragù).</p>
<p>BEVANDE</p> 	<p>Acqua naturale come bevanda principale. Permessi caffè d'orzo, camomilla, infusi aromatici di fiori o frutti. Massimo 2-3 caffè al giorno. Possono inoltre essere utilizzate le bevande vegetali tipo latte di riso o avena o cereali (non la soia, che è molto proteica). Escludere le bibite gassate.</p>
<p>VARIE</p> 	<p>EVITARE alimenti con conservanti a base di fosfati e potassio (valutare la lista degli ingredienti o la presenza dell'etichetta "senza additivi"), salsa ketchup o di soia, i semi (es. semi di girasole, di lino, di zucca) cioccolato e prodotti che lo contengono. PASTI FUORI CASA: in questi casi si raccomanda di richiedere una riduzione del sale nella preparazione, di evitare salse e piatti elaborati. In particolare, si suggerisce un primo a base di riso o orzo o polenta, da accompagnare con verdure, che sono alimenti naturalmente poveri di proteine. Evitare pasti a base di proteine (es. grigliate).</p>