



Dipartimento di Prevenzione
SC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
PEC: asugi@certsanita.fvg.it

Oggetto: **richiesta di validazione della Tabella dietetica ai sensi dell'art. 20 D.P.Reg. 13 luglio 2015, n. 0144/Pres. e s.m. e i.**

Il/la sottoscritto/a _____

Nato a _____ il _____

residente a _____

via/piazza _____

Codice fiscale _____

Num. telefono _____ indirizzo PEC _____

In qualità di: _____

legale rappresentante della Residenza per anziani denominata _____

con sede in _____

Via/piazza _____ n° _____ CAP _____

codice fiscale/partita iva _____

CHIEDE

la validazione della Tabella Dietetica da utilizzare presso la sopracitata struttura.

ALLEGA

la documentazione prevista dalla norma in oggetto (coerente con l'allegato alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018 "La ristorazione nelle residenze per anziani: Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia"):

1.	Indicazioni nutrizionali (vd Linee Guida pagg. 11-12) Composizione della giornata alimentare: pasti somministrati e relativi orari.
2.	Tipologia delle materie prime (vd Linee Guida pagg. 22-30) Elenco delle caratteristiche merceologiche di tutti gli alimenti e bevande utilizzati per la preparazione dei pasti
3.	Menù (vd Linee Guida pagg. 11-13 e pag. 17) I menù si intendono comprensivi di colazione, spuntini, pranzo e cena. - Menù comune rivolto agli utenti che non richiedono un trattamento dietetico particolare: articolato su almeno 4 settimane, due stagioni, con la scelta del giorno e l'elenco delle alternative sempre disponibili su richiesta/prenotazione - Dietetico (raccolta di diete standard). Prevedere la descrizione delle seguenti diete standard: a consistenza modificata, ad apporto controllato di carboidrati e lipidi, a basso contenuto di fibre e lattosio, ad alto contenuto di fibre, "rinforzata" (iper calorica).

4.	Grammature (vd Linee Guida pagg. 14-16) - Apporto calorico della dieta standard calcolata in base a tipologia di struttura, età, metabolismo basale e livelli di attività prevalenti nell'80-90% degli ospiti; - Tabella delle grammature degli alimenti utilizzati nella giornata.
5.	Metodi di preparazione e cottura degli alimenti adatti all'utenza (vd Linee Guida pagg. 19-20) - Descrizione delle modalità organizzative ovvero: cucina in loco, pasto veicolato, multi o mono porzione, tempi tra preparazione e somministrazione (in particolare primi e secondi piatti, verdure cotte, frullati di frutta).

Luogo e data _____

Firma _____

<i>Informazioni rese dall' Amministrazione competente in applicazione della normativa sul procedimento amministrativo ed in materia di tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Amministrazione competente: A.S.U.G.I. - Oggetto del procedimento: richiesta di validazione della Tabella dietetica ai sensi dell'art. 20 D.P.Reg. 13 luglio 2015, n. 0144/Pres. e s.m. e i. - Ufficio e persone referenti per la pratica: dietista dott.ssa Tiziana Longo (Trieste), dietista Paola Bassi (Gorizia) - Ufficio in cui si può prendere visione degli atti: via de' Ralli, 3 (TS); Via V. Veneto, 169 (GO) - Tipo dei dati personali trattati/ contenuti nella domanda: dati essenziali affinché l'Ufficio addetto all'istruttoria possa svolgere le proprie attività istituzionali che non possono essere adempiute mediante il trattamento dei dati anonimi o di dati personali di natura diversa, con l'esclusione del trattamento dei dati sensibili. - Controllo sulla veridicità delle dichiarazioni e delle autocertificazioni ricevute dall'Ufficio addetto all'istruttoria: attività limitata ad un campione scelto mediante un sistema di ricerca casuale.

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegata alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

1. INDICAZIONI NUTRIZIONALI – Composizione della giornata alimentare: pasti somministrati e relativi orari (estratto Linee Guida pagg. 11-12)

LA GIORNATA ALIMENTARE

Nell'arco dell'intera giornata, sia all'interno sia al di fuori di ogni pasto, è necessario garantire l'idratazione degli ospiti: mediamente l'alimentazione (in particolare latte, frutta, verdura e primi piatti liquidi) apporta fra il 20-40% del fabbisogno medio di liquidi (LARN 2014); la quantità rimanente deve essere garantita attraverso l'assunzione di acqua, infusi/tisane, spremute/centrifugati di frutta.

Colazione

Per assecondare le abitudini dell'ospite si suggerisce la seguente offerta di alimenti:

- caffè, caffè d'orzo, infuso-tisana in filtro (con/senza zucchero aggiunto);
- latte fresco parzialmente scremato, yogurt, ricotta;
- pane comune o integrale fresco o biscottato, fette biscottate, biscotti;
- marmellata, miele, zucchero, frutta fresca.

Spuntini

Nel ricordare l'importanza dell'assunzione di liquidi, si consiglia di offrire sia a metà mattina sia a metà pomeriggio acqua di rubinetto (ove possibile), infuso/tisane, accompagnando le bevande con frutta fresca (anche sotto forma di centrifugati, spremute, frullati, macedonie ecc.) quale spuntino di metà mattina, e con un alimento opportunamente variato e alternato per la merenda di metà pomeriggio.

Pranzo e cena

Saranno composti da primo piatto, secondo piatto, contorno di verdura, pane e frutta, secondo le caratteristiche indicate successivamente.

Nell'arco della giornata è necessario garantire l'idratazione: mediamente l'alimentazione (in particolare latte, frutta, verdura e primi piatti liquidi) apporta fra il 20-40% del fabbisogno medio (LARN 2014); la quantità rimanente deve essere garantita attraverso l'assunzione di acqua, infusi/tisane, spremute/centrifugati di frutta.

FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI NELL'ARCO DELLA SETTIMANA

PRIMI PIATTI

Pranzi

<i>Scelte settimanali</i>	<i>Volte/settimana</i>
pasta asciutta ①	3-4
riso, orzo e altri cereali asciutti ①	1-2
pasta ripiena/gnocchi/lasagne/crêpes	1-2
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...) ②③	1
pasta all'uovo	0-1

Cene

Scelte settimanali	Volte/settimana
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...) ②	4
minestra di legumi (passato, crema, zuppa...) ②④	2
brodo con pasta ripiena, gnocchi di semolino, passatelli, pasta all'uovo	1

- ♣ ① alternare durante la settimana i condimenti, privilegiando quelli a base vegetale quali: pesti (di basilico, di pomodori secchi, di rucola...), al pomodoro, al ragù di verdure, ai broccoli, ai piselli, ai legumi;
- ② con l'aggiunta di pastina, riso, orzo, crostini;
- ③ prevedere un secondo accompagnato da patate/polenta (spezzatino con polenta, seppie con purè, arrosto con patate al forno...) o pizza;
- ④ variare le tipologie, utilizzando i legumi della tradizione mediterranea (fagioli cannellini, fagioli borlotti, ceci, lenticchie, fave...).

SECONDI PIATTI

Pranzi e cene

Scelte settimanali	Volte/settimana
Carne	3-4
Pesce	2-3
formaggio ☒	2-3
Uova	1-2
preparazione a base di legumi: sformati/tortini vegetali/polpette/crocchette	1
salume (comprende anche würstel, salsicce, musetto, cotechino)	1-2

☒ in una delle occasioni prevedere una preparazione a base di formaggio: pizza, crocchette di ricotta, frico, strudel ricotta e verdure, tortino di formaggio e patate.

CONTORNI E PANE

Pranzi e cene

Si garantirà l'offerta di:

- verdura cruda (almeno due volte alla settimana verdura cruda mista);
- verdura cotta del giorno, privilegiando preparazioni "sfiziose" quali grigliato, gratinato, brasato, trifolato, in funghetto, piccante... e, almeno una volta a settimana, un misto di verdure cotte (ad esempio melanzane e zucchine, cicoria e bieta, macedonia di verdure...).

Le verdure (escluse le patate che sono da considerare sostituto del pane) saranno opportunamente diversificate (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia), secondo la stagionalità. L'utilizzo di verdura surgelata andrà limitato a periodi di difficile reperibilità, preferendo i prodotti stagionali, e per un massimo di quattro volte/settimana.

Inoltre ad ogni pasto saranno presenti:

- pane comune;
- pane integrale.

Entrambi con contenuto di sale ≤ 18 grammi/kg di farina (1,8%).

FRUTTA e DOLCE

Pranzi e cene

Nel periodo autunno-inverno a pranzo e a cena sarà sempre offerta la frutta fresca di stagione opportunamente variata (al massimo tre volte alla settimana la stessa tipologia). Nel periodo primavera-estate sarà garantita una varietà maggiore (al massimo due volte alla settimana la stessa tipologia). Una volta alla settimana sarà offerta la macedonia di frutta fresca. In aggiunta alla frutta, sarà offerto una volta alla settimana: budino, gelato, dolce lievitato.

ALTERNATIVE DISPONIBILI A PRANZO E A CENA SU RICHIESTA/PRENOTAZIONE

Per rispondere a specifiche esigenze del singolo utente, dovranno essere disponibili:

- Primi piatti: pasta di piccolo formato o riso all'olio (da proporre asciutti o da aggiungere al brodo o al passato), brodo vegetale, passato di verdure;
- Secondi piatti: carne morbida (alternare le tipologie di carne e le preparazioni quali polpette, pollo lessato, polpettone, crocchetta...), formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle;
- Contorni: verdura al vapore o lessa (variandone la tipologia durante la settimana: massimo due volte alla settimana);
- Pane: polenta o patate lesse o purè;
- Frutta: frutta fresca cotta (anche mista), frullato di frutta cruda o cotta (da frutta fresca).

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegate alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

2. TIPOLOGIA DELLE MATERIE PRIME – Elenco delle caratteristiche merceologiche di tutti gli alimenti e bevande utilizzati per la preparazione dei pasti (estratto Linee Guida pagg.22-30)

Le specifiche tecniche e le tabelle di seguito riportate si riferiscono a tutti i prodotti alimentari che possono venir impiegati, come alimenti tal quali o come ingredienti, per la preparazione del menù da servire agli ospiti delle residenze assistenziali.

Si sottintende che al momento della consegna tutti i prodotti alimentari devono rispondere alle disposizioni di legge vigenti, comprese le norme sull'etichettatura e sulla rintracciabilità, essere forniti in pezzature e confezioni adeguate all'uso e presentare ottime caratteristiche igieniche e organolettiche, esenti, compreso il preimballo, da qualsiasi alterazione e danneggiamento.

Ciò premesso, si richiama quanto disposto dall'art. 144 del D.Lgs. n. 50 del 18/04/2016 in merito alla qualità dei generi alimentari con particolare riferimento a quella di prodotti biologici, tipici e tradizionali, a denominazione protetta, provenienti da sistemi di filiera corta e da operatori dell'agricoltura sociale. Si propone pertanto di dare preferenza ai prodotti alimentari nazionali e di prossimità, come ad esempio il marchio collettivo Agricoltura Qualità Ambiente (AQUA) concesso dalla Regione Friuli Venezia Giulia.

Con riguardo alle raccomandazioni del progetto CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie) del Ministero della Salute *La ristorazione collettiva negli ospedali e nelle strutture assistenziali per anziani: sviluppo di buone pratiche* affidato all'Assessorato Tutela della Salute e Sanità della Regione Piemonte, si propone inoltre di *preferire prodotti freschi e locali, in particolare per frutta, ortaggi, pane, latte, carne, e di garantire l'impiego almeno del 70% di prodotto fresco sulla totalità degli ortaggi utilizzati.*

CEREALI, DERIVATI E TRASFORMATI

Pasta: di semola di grano duro. La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, colore giallo chiaro, aspetto omogeneo, frattura vitrea ed essere esente da difetti di essiccazione e conservazione. Resistenza alla cottura: cuocendo 50 grammi di pasta in ½ litro di acqua salata, per almeno 20 minuti, la pasta non deve spaccarsi né disfarsi e lasciare nell'acqua di cottura soltanto un leggero sedimento farinoso. Dovranno essere resi disponibili tutti i formati idonei all'utenza.

Pasta secca all'uovo: dovranno essere resi disponibili tutti i formati richiesti e più idonei.

Pasta fresca ripiena: refrigerata fornita in confezioni sottovuoto e in atmosfera protettiva, esente da additivi (coloranti, conservanti, esaltatori di sapore). Il ripieno dovrà essere di carne, oppure ortaggi o ricotta, formaggio Parmigiano Reggiano e/o altro formaggio (unici ingredienti: latte, caglio e sale), uova pastorizzate, pane grattugiato, sale, noce moscata. Detto ripieno, non inferiore al 30% per i tortellini e al 40% per i ravioli rispetto alla pasta, deve essere così composto:

- carni: carne bovina minimo 60% sul ripieno;
- prosciutto: prosciutto crudo minimo 11% sul ripieno;
- spinaci e ricotta: ricotta minimo 55%, spinaci freschi o surgelati minimo 11% sul ripieno.

Queste paste devono garantire una buona tenuta alla cottura, senza spezzamento o perdita di ripieno, nelle condizioni operative caratteristiche anche di un servizio mensa con pasti trasportati.

Passatelli: ingredienti uova pastorizzate, pane grattugiato (farina di grano tenero tipo "0", lievito di birra, sale), formaggio duro (latte, sale, caglio), sale, farina di grano tenero tipo "00", noce moscata, pepe, burro.

Pasta fresca e pasta fresca all'uovo: prodotta esclusivamente con semola, oppure, nel caso della pasta fresca all'uovo, con semola e uova intere; fornita in confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva esente da additivi.

Pasta per lasagne surgelata: stesse caratteristiche della pasta fresca all'uovo.

Riso: tutte le varietà e gradi di raffinazione, anche parboiled.

Orzo: diversi gradi di raffinazione

Altri cereali e derivati: semola di grano duro (semolino), semolino di riso, farina di frumento tipo "o" e "oo", farina di mais per polenta, riso soffiato, farine - chicchi - fiocchi di vari cereali (riso, avena, farro, orzo e mais), cous cous precotto a vapore.

Pane: fresco, fornito giornalmente, preparato e confezionato non oltre le otto ore prima della consegna; non sono previsti l'uso e la somministrazione di pane conservato con il freddo (refrigerato o congelato) o con altre tecniche e poi rigenerato. Il pane deve essere fornito in pezzature idonee all'utenza, con diversi formati e deve possedere le seguenti caratteristiche organolettiche: crosta friabile e omogenea, mollica elastica con alveolatura regolare; non deve presentare gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di muffa o altro.

Tipologie:

- pane comune di tipo "o" o "oo", di tipo integrale, pane di semola, pane di semolato, pane ai cereali, preparato esclusivamente con i seguenti ingredienti: farina di grano tenero tipo "o", "oo" o "integrale", semola, semolato, sfarinato di cereali, lievito, acqua, sale;
- pane speciale al latte, all'olio (esclusivamente olio di oliva extra vergine) o con aggiunta di semi, anche oleosi, zucca, miele, uvetta, olive – il pane deve essere preparato con gli ingredienti di cui al punto precedente.

Per tutte le tipologie di pane si indica la necessità di un ridotto contenuto di sale, ovvero < 1,8% di cloruro di sodio/100g di farina.

Pane grattugiato: prodotto dal pane essiccato avente le caratteristiche del pane sopraindicato.

Prodotti da forno confezionati e/o freschi: anche in confezioni monoporzione da 15 - 20 g, conditi esclusivamente con olio vergine di oliva extra o olio di girasole o di mais o di sesamo nelle seguenti tipologie:

- fette biscottate, grissini, crackers, pane biscottato e simili;
- biscotti non farciti preparati con farina di grano tenero tipo "o", "oo", integrale o di altri cereali, zucchero e/o miele, succo d'uva, burro, uova, yogurt, cacao, malto, cereali soffiati, latte, polveri lievitanti, aromi naturali;
- pan di Spagna, crostata di marmellata e simili, preparati con gli ingredienti di cui ai punti precedenti.

Pasta lievitata: preparata con farina tipo "o" e/o integrale, acqua, sale e lievito di birra; unico grasso ammesso: olio extra vergine di oliva.

Pasta sfoglia: per la preparazione dei prodotti da forno dolci e salati, preparata con farina, olio di girasole o olio di oliva o burro e sale.

Gnocchi di patate: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con il seguente elenco di ingredienti, riportati in ordine di peso decrescente: patate (70% minimo, nel caso di gnocchi di sole patate), farina di grano tenero, uova, acqua, sale e aromi naturali; eventualmente spalmati con olio di semi di girasole, sesamo o mais, e preparati anche con spinaci, zucca, radicchi.

Gnocchi di semolino: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: semolato, latte, acqua, sale.

PRODOTTI VEGETALI

Frutta e verdura fresche: la consegna dei prodotti stagionali dovrà rispettare il calendario della stagionalità di seguito riportato (tabella 1 e 2). Nel caso la frutta e la verdura siano classificate dalla normativa comunitaria potranno appartenere a tutte le categorie, tranne a quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto.

Per garantire una maggior freschezza si consiglia una fornitura almeno bisettimanale. I prodotti ortofrutticoli dovranno avere un adeguato stato di sviluppo e di maturazione, essere di recente raccolta, integri delle loro qualità nutritive e tali da garantire il miglior apporto nutrizionale. Devono presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie al fine di consentire il trasporto, una discreta conservazione a temperatura ambiente, le operazioni connesse a rispondere alle esigenze commerciali della ristorazione collettiva. Inoltre devono essere puliti, turgidi, di pezzatura uniforme, esenti da difetti visibili, sapori e odori estranei, non germogliati (nel caso di vegetali a bulbo o tuberi). La frutta e la verdura non devono essere bagnate artificialmente o presentare fenomeni di condensazione superficiale causati da improvvisi sbalzi di temperatura. Patate, cipolla ed aglio non devono essere stati trattati con radiazioni gamma.

Tabella 1 “Calendario delle stagionalità di fornitura della verdura”

gennaio: bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cime di rapa, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche;

febbraio: bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cime di rapa, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche;

marzo: asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci;

aprile: asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, spinaci;

maggio: asparagi, bietole, carote, cavoli, cicorie, fagiolini, fave, finocchi, insalate, patate, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, spinaci;

giugno: asparagi, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucchine;

luglio: bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucchine;

agosto: bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucche, zucchine;

settembre: bietole, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche, zucchine;

ottobre: bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche;

novembre: bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche;

dicembre: bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cicorie, cime di rapa, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche.

Tabella 2 “Calendario delle stagionalità di fornitura della frutta”

gennaio: arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni;

febbraio: arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni;

marzo: arance, banane, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni;

aprile: arance, banane, kiwi, fragole, mele, pere, limoni;

maggio: arance, banane, ciliege, fragole, kiwi, mele, limoni;

giugno: albicocche, banane, ciliege, fragole, pesche, susine, limoni;

luglio: albicocche, banane, ciliege, fichi, cocomeri, pesche, pere, susine, meloni, limoni;

agosto: banane, cocomeri, fichi, mele, pesche, pere, susine, uva, meloni, limoni;

settembre: banane, fichi, mele, pere, susine, uva, meloni, limoni;

ottobre: banane, cachi, mele, pere, uva, limoni;

novembre: arance, banane, cachi, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni;

dicembre: arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni.

Verdure surgelate: le verdure surgelate dovranno rispondere a requisiti organolettici soddisfacenti; l'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura e il grado di integrità, con pezzi separati, senza ghiaccio sulla superficie o nella confezione. L'impiego della verdura surgelata andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità della rispettiva verdura fresca, utilizzandola al massimo quattro volte per settimana per la preparazione dei contorni e tre volte per settimana come ingrediente (ad esempio a integrazione nelle minestre e passate).

Tipologie:

asparagi punte, bietina, broccoli, cime di rapa, cuori di carciofi, fagiolini fini, funghi, spinaci, preparati per minestra.

Legumi freschi: fagioli, piselli, fave.

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, legumi misti.

Farine di legumi.

Legumi surgelati: si richiamano le stesse caratteristiche indicate per le verdure surgelate.

Tipologie: piselli finissimi, fagioli, legumi misti.

Patate IV gamma.

Rape rosse precotte sottovuoto.

UOVA

Ovoprodotto: uova di gallina intere, sgusciate e pastorizzate.

Uova di gallina fresche: da galline allevate a terra, categoria di qualità A extra, categoria di peso "S", "M" oppure "L".

CARNI

Carni fresche, refrigerate, provenienti da animali nati, allevati e macellati in Italia. Per la conservazione della carne deve essere utilizzata esclusivamente la refrigerazione dal momento della produzione fino alla consegna del prodotto, in maniera costante e ininterrotta. Vi deve essere nel prodotto l'assenza di odori e sapori estranei, di ecchimosi e coaguli sanguigni. Le carni in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva dovranno possedere i requisiti merceologici previsti per le carni fresche refrigerate non confezionate e la data di confezionamento non deve essere antecedente a 4 giorni dalla data di consegna. I tagli devono essere confezionati dopo un'accurata rifilatura, in modo tale che al momento dell'utilizzo si abbia uno scarto massimo del 7%. Per scarto si intende il tessuto adiposo e connettivale di copertura ed il liquido di trasudazione. Il colore della carne sottovuoto deve virare entro 30 minuti dall'apertura della confezione alla pigmentazione specifica della specie e l'odore deve essere quello tipico del prodotto fresco. L'involucro deve essere ben aderente alla carne.

Carni bovine fresche refrigerate

Le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da bovini adulti di età compresa tra 18 e 24 mesi, essere di grana fine o quasi fine, con tessuto adiposo esterno compatto e di

colore bianco, uniforme e ben distribuito tra i fasci muscolari che assumono un aspetto di marezzatura media, consistenza soda e pastosa, tessitura abbastanza compatta, con stato di ingrassamento 1 – molto scarso oppure 2 – scarso (secondo la griglia UE).

Tagli anatomici:

- per arrosto: fesa esterna, filetto, lombata, scamone;
- per fettine/ bistecche: fesone di spalla, filetto, girello, lombata, roast-beef, scamone;
- per spezzatino: fesa, girello di spalla, noce, scamone, sottospalla;
- per brasato: girello, noce, scamone;
- per ragù, polpette: da scegliere tra i tagli anatomici sopraindicati.

Carni di suino fresche e refrigerate

Le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da suini di prima qualità, presentare colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto, venatura scarsa.

Tagli anatomici richiesti: lonza, carré, filetto, polpa di coscia.

Carni avicunicole fresche refrigerate

I tagli delle carni avicunicole, sfusi, in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, devono essere di colorito bianco – rosa (carni avicole) e rosato tendente al rosso (carni cunicole), di buona consistenza, non flaccida, non infiltrata di sierosità. I tagli del pollame devono rientrare nella classe “A” e provenire da animali allevati a terra.

Tagli anatomici:

- cosce di pollo: ovvero femore, tibia e fibula unitamente alla muscolatura che le ricopre;
- petto di pollo (con forcella): petto (senza pelle) con la clavicola e la punta cartilaginea dello sterno;
- fesa di tacchino: il petto intero, spellato, mondato dello sterno e delle costole;
- busto con cosci di coniglio disossati.

Carni ovine e caprine fresche refrigerate: coscia di agnello e capretto.

Carni equine fresche refrigerate, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva.

Tagli anatomici:

- per fettine / bistecche: fesa francese, noce, sottofesa, scamone.

Frattaglie: trippa di bovino congelata.

PRODOTTI A BASE DI CARNE CRUDI E COTTI

Le seguenti categorie di prodotti devono presentare, per quanto applicabili, le stesse caratteristiche indicate nel paragrafo per le materie prime da cui derivano.

Prosciutto cotto di alta qualità: prodotto con cosce refrigerate di produzione nazionale o regionale, senza aggiunta di polifosfati, né caseinati, né lattati, né proteine derivanti dalla soia, né esaltatori di sapidità (glutammato di sodio). Deve essere di cottura uniforme, pressato, privo di parti cartilaginee, senza aree vuote (bolle, rammollimenti) di color rosa chiaro con grasso bianco, sodo e ben rifilato. La composizione richiesta è la seguente: carne suina fresca, sale, destrosio o altro zucchero non proveniente dal latte, aromi naturali e nitriti.

Prosciutto crudo DOP.

Bresaola della Valtellina IGP.

Speck IGP.

Mortadella Bologna IGP.

Fesa di tacchino arrosto: la carne deve essere di consistenza compatta, odore delicato, gusto dolce e colore bianco rosato.

Pancetta tesa PAT e pancetta arrotolata PAT.

Salami, salame nostrano, coppa nostrana, wurstel di carne mista bovino – suino, salsiccia fresca, cotechino, musetto PAT, altri insaccati.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi o in confezioni sotto vuoto o surgelati, appartenenti anche a specie locali.

Trota e filetti di trota freschi

Filetti o tranci di pesce surgelati: devono essere a glassatura monostratificata non superiore al 20%. La fornitura deve riguardare: filetto di merluzzo (*Gadus morhua*), filetto di nasello (*Merluccius merluccius*), tranci di palombo (*Mustelus mustelus*), filetti di orata (*Sparus aurata*), filetti di branzino (*Dicentrarchus labrax*), filetti e tranci di salmone (*Salmo salar*), sgombro (*Scomber scombrus*).

Bastoncini di pesce surgelati non prefritti: devono essere preparati esclusivamente con tranci di merluzzo (minimo 65% sul peso totale), di pezzatura omogenea, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione e di qualsiasi altra alterazione. La panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre e dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto.

Filetti di trota cotti al vapore in confezioni sottovuoto: filetti di trota (*Oncorhynchus mykiss*) cotti al vapore in confezioni sottovuoto, privi di miospine; il pesce deve essere stato consegnato allo stabilimento di trasformazione entro 24 ore dalla pesca e il processo di trasformazione deve aver avuto inizio entro 24 ore dal ricevimento.

Altri prodotti ittici surgelati: vongole sgusciate, anelli di calamari, seppioline pulite, polpo eviscerato, gamberi (*Gambero indopacifico*), gamberetti (*Pandalus borealis*, *Palaemon* spp.), seppie (*Sepia officinalis*).

Tonno all'olio di oliva: il prodotto dovrà avere odore gradevole e caratteristico, colore uniforme rosa all'interno, consistenza compatta e uniforme, non stopposa, e dovrà risultare esente da ossidazioni, vuoti e parti estranee (spine, pelle, squame, grumi di sangue). L'acqua deve essere assente e i pezzetti di tonno non devono superare il 5% del peso totale.

Filetti di alici, sgombro, sardine all'olio d'oliva.

Baccalà mantecato fresco, stoccafisso.

PRODOTTI LATTIERO – CASEARI

Latte: latte di alta qualità fresco pastorizzato intero.

Yogurt di latte intero o parzialmente scremato.

Yogurt alla frutta: costituito esclusivamente da yogurt intero, zucchero e polpa di frutta.

Panna: di latte vaccino fresca.

Ricotta: di vacca, di capra, di pecora, rispettivamente da siero di latte vaccino, caprino, ovino senza aggiunta di panna e latte intero.

Formaggi a pasta molle: caciotta fresca, crescenza, gorgonzola DOP, quartirolo DOP, robiola DOP, stracchino, taleggio DOP.

Formaggi a pasta filata: mozzarella vaccina anche in filoni, provola, provolone, scamorza.

Formaggi a pasta dura: Asiago DOP, fontina DOP, Montasio DOP stagionatura superiore a 60 giorni, latteria PAT 60 giorni di stagionatura, Emmenthal, pecorino e caprino fresco.

Formaggi stagionati: grana padano DOP, Parmigiano Reggiano DOP in confezioni sottovuoto, stagionatura naturale compresa fra i 18 e i 24 mesi.

Mascarpone

OLI E GRASSI

Olio extra vergine di oliva: ottenuto per spremitura a freddo.

Olio di semi di arachide.

Burro: pastorizzato, fresco.

VARIE

Aceto di mele e di vino.

Budini o dessert confezionati monodose: preparati con uova, zucchero e farine/amidi, assenti glucosio e oli tropicali, vari gusti.

Cacao: in polvere non zuccherato.

Caffè: macinato o solubile.

Capperi al naturale.

Cioccolato in tavolette: al latte, al 70% cacao.

Crema di cioccolata e nocciole spalmabile, con almeno il 20% di pasta di nocciole, assenti glucosio e oli tropicali.

Dolci per le ricorrenze tradizionali:

- panettoni preparati con farina di grano tenero "00", zucchero, burro di centrifuga, uova fresche di categoria A, uvetta sultanina, con o senza frutta candita, sale, lievito (preferibilmente senza aromi naturali);
- colombe pasquali preparate con farina di grano tenero "00", zucchero, burro di centrifuga, uova, fresche di categoria A, con o senza frutta candita, mandorle dolci, sale, lievito (preferibilmente senza aromi naturali);
- crostoli, torte e dolci tradizionali (gubana, presnitz, pinze, strudel, strucchi).

Erbe aromatiche fresche e disidratate, spezie: alloro, basilico, cannella, curry, curcuma, erba cipollina, ginepro, maggiorana, mentuccia, miscele erbe per arrosti, noce moscata, origano, pepe, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, sedano, timo, zafferano.

Frutta essiccata: fichi, prugne, albicocche, uva sultanina.

Frutta secca oleosa: arachidi, noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi.

Gelati: costituiti da panna, latte intero o scremato, uova, zucchero, aromi naturali, ingrediente caratterizzante (cacao, vaniglia, frutta ecc.), pectine. Gelato tipo fior di latte o alla frutta, gelato tipo biscotto, gelato in coppetta gusti vari (fior di latte, cacao, frutta ecc.).

Infusi di erbe e di frutta: in filtro o sfusi (camomilla, frutti di bosco, karkadè, menta, tiglio ecc.).

Latte di riso, di mandorle, di soia.

Miele: vergine italiano di un unico fiore, miele friulano di acacia anche in monodose.

Olive nere e verdi al naturale snocciolate.

Orzo: macinato o solubile.

Passata di pomodoro.

Pesto alla genovese: preparato con basilico, pinoli, formaggio pecorino e grana, olio di oliva extra vergine e contenuto in vasetti sigillati.

Polveri lievitanti e lievito di birra.

Pomodori pelati: tipo San Marzano e altre varietà di selezione tradizionale, provenienti dall'ultimo raccolto.

Preparati in polvere per budini: senza zuccheri aggiunti.

Preparato di frutta a base di... : confettura con minimo 60 grammi di frutta su 100 grammi di prodotto, gusti vari.

Preparato per brodo: a base di estratti vegetali, senza glutammato.

Sale marino iodato grosso e fine (uso esclusivo).

Salse pronte: anche in monodose maionese, ketchup, senape, kren, ajvar.

Spremuta di arancia pastorizzata senza zuccheri aggiunti.

Sottolio: melanzane, zucchine.

Sottaceto: cetrioli, cipolline.

Succhi di frutta al 100% non ricostituiti, smart juice o arricchiti con fibra insolubile, vari gusti.

Tè anche deteinato in filtri.

Verdure al naturale: giardiniera di verdure, mais sgranato.

Verdure fermentate: brovada, crauti.

Vino da tavola bianco e rosso.

Zucchero di barbabietola.

Zucchero di canna: proveniente dal commercio equosolidale.

ALIMENTI DIETETICI

Devono essere previsti, al bisogno:

- “alimenti dietetici a fini speciali”, necessari per la realizzazione di diete *ad personam* come quelle senza glutine o ad apporto controllato di proteine;
- alimenti necessari per la dieta “rinforzata”, ovvero tutti gli alimenti che possono concorrere alla realizzazione di spuntini dolci e salati (es. gelato, grissini con prosciutto crudo, latte e biscotti...), da gestire nell'arco della giornata, per venire incontro alle esigenze del singolo ospite. Tali spuntini potranno avere apporti calorici e di nutrienti diversificati.

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegata alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

3. MENÙ

3.1 MENU' COMUNE (il menù può essere proposto dalla Residenza oppure se ne può richiedere un esempio già predisposto alla SC Igiene Alimenti e Nutrizione)

3.2 DIETETICO E DIETE STANDARD

Nelle Residenze che ospitano anziani con patologie e/o con richieste nutrizionali specifiche, la definizione dei fabbisogni energetici e nutrizionali comprende la valutazione dello stato nutrizionale del soggetto interessato da parte di personale competente che, in base alla prescrizione del medico, formula la dieta nutrizionalmente adeguata e specifica ad personam.

Di seguito si allega, pertanto, un riferimento rispetto alla descrizione e alle indicazioni delle diete standard più frequentemente seguite nelle Residenze per Anziani. Al bisogno potranno essere utilizzati anche alimenti dietetici a fini speciali, utili per la realizzazione ad es. della dieta senza glutine o ad apporto controllato di proteine; oppure integratori modulari di proteine/carboidrati per la dieta rinforzata o addensanti per la dieta a consistenza modificata.

Dieta a consistenza modificata

Indicata in caso di compromissioni della capacità di deglutizione, con consistenze diverse e idonee ai vari gradi di presbifagia/disfagia, il cui grado deve essere accertato da un professionista esperto. L'impostazione del trattamento nutrizionale, inoltre, è temporanea in quanto richiede una rivalutazione periodica: l'obiettivo è la formulazione di una dieta progressiva, che può avvalersi dell'utilizzo di addensanti, per evitare che venga stimolato il riflesso della deglutizione ed i liquidi possano defluire nell'area faringea spontaneamente, o di integratori modulari, in caso di rischio di malnutrizione.

Il menù base, la ripartizione della giornata alimentare (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) e le grammature ricalcano, il più possibile, quelle di tutti i rimanenti ospiti della Struttura Residenziale: le pietanze verranno di volta in volta modificate in consistenza, o sostituite con altre nutrizionalmente equivalenti, per essere adeguate alle necessità dell'ospite. I cibi forniti devono poter essere masticati e deglutiti senza pericolo, pertanto sono sicuramente da evitare quelli appiccicosi che aderiscono al palato e quelli frammentati in piccoli pezzi; sono inoltre da evitare la doppia consistenza liquido-solido all'interno della stessa pietanza (ad es. minestra in brodo con pastina, o zuppa con crostini) e i prodotti che si fondono in bocca fino a diventare liquidi (ghiaccio, granite, gelati), pertanto deve essere posta una particolare attenzione alla scelta degli alimenti più adatti e alla preparazione della pietanza.

Dieta ad apporto controllato di carboidrati e lipidi

Indicata in presenza di sovrappeso, obesità, diabete, intolleranza al glucosio, sindrome metabolica, dislipidemia e caratterizzata da un apporto controllato di carboidrati, grassi saturi e colesterolo e un adeguato apporto di fibra. Il menù segue, per quanto possibile, quello della Struttura Residenziale, con la previsione di sostituire alcune pietanze non consentite o da limitare per l'ospite interessato: le grammature di alcuni alimenti potrebbero essere diverse da quelle degli altri ospiti e vanno valutate ad personam.

I carboidrati sono nutrienti presenti in molti alimenti di largo utilizzo, e possono essere semplici e complessi. Una dieta che apporti una minor quantità di carboidrati dovrà pertanto prevedere un limitato utilizzo di alimenti che li contengono: i semplici sono rappresentati dagli zuccheri naturalmente contenuti negli alimenti (latte, frutta, zucchero comune bianco/di canna, miele, ...) oppure aggiunti ad

essi (dolci di ogni tipo, cioccolata, caramelle, biscotti, bevande zuccherate anche gassate, ecc.) e sono i carboidrati da limitare maggiormente, in alcuni casi anche da eliminare; quelli complessi sono invece contenuti in cereali (grano, orzo, farro, riso, mais, ecc. e rispettivi sfarinati) e derivati (pane, pasta, grissini, crackers, ...) oppure nelle patate e nei legumi. Questi ultimi dovranno essere misurati secondo le necessità individuali ma comunque assunti ad ogni pasto e ripartiti nella giornata assieme ad altri principi nutritivi.

I lipidi sono contenuti, in misura variabile, negli alimenti di origine animale come carne, pesce, uova, latte e formaggi, sono la parte preponderante nella composizione di alcuni grassi da condimento come il burro, mentre costituiscono l'unico componente degli oli vegetali (oliva, arachide, mais, girasole, ecc.).

La dieta ad apporto controllato di lipidi prevede una scelta attenta degli alimenti da utilizzare, escludendo o usando saltuariamente quelli che contengono una percentuale lipidica elevata (come alcuni tipi di carne, formaggi ed affettati), prediligendo gli alimenti che all'interno del gruppo alimentare di riferimento apportino meno grassi rispetto ad altri (ad es. ricotta anziché stracchino, petto di pollo piuttosto che di maiale, ecc.) ed una minor aggiunta di grassi di condimento durante la fase di cottura e preparazione.

Oltre all'attenzione alla quantità totale giornaliera di grassi, risulta molto se non anche più importante valutare la qualità del grasso assunto, dando la preferenza ai grassi mono-polinsaturi. Pertanto, tra gli alimenti da preferire c'è sicuramente il pesce, tra cui quello azzurro (sarde, sardoni, alici, ecc.), e alcune forme di carni magre. Vanno bene tutti i tipi di legumi e i cereali integrali, non vi sono indicazioni limitative sul consumo di frutta e verdura, mentre tra i latticini è preferibile scegliere latte/yogurt scremato o parzialmente scremato e formaggi magri. Tra i condimenti, infine, meglio utilizzare olio extravergine di oliva in piccole quantità e insaporire le pietanze con limone, spezie, aceto e erbe aromatiche. Da evitare o limitare, invece, i pesci ad alto contenuto di grassi, i prodotti da forno industriali e artigianali, le carni molto grasse, lavorate e trattate, i salumi, i dolci, le salse e i condimenti grassi.

Dieta a basso contenuto di fibre e lattosio

Utile in caso di alvo diarroico, altre patologie del tratto gastroenterico o intolleranza al lattosio.

In entrambi i casi vengono seguiti il menù e le grammature (per quanto riguarda gli alimenti consentiti) di tutti gli altri ospiti della Struttura Residenziale, facendo attenzione alla preparazione delle ricette e a quali ingredienti si utilizzano.

Nel caso della dieta senza/a basso apporto di lattosio non verranno utilizzati latte, formaggi e alimenti derivati che lo contengano, che potranno essere sostituiti da altrettanti alimenti che ne sono privi e/o il più possibile equivalenti sotto il profilo nutrizionale, ad es. latte e yogurt delattosati, bevande non a base di latte di mucca, o semplicemente modificando il secondo piatto a base di formaggio con un altro a base di carne, pesce, uova o legumi. A volte la scarsa quantità di lattosio presente nello yogurt o nei formaggi stagionati (es. Parmigiano) viene tollerata da alcune persone, mentre altre devono porre attenzione anche all'aggiunta di lattosio, quale ingrediente, ad alimenti che normalmente non lo contengono (ad es. biscotti, dolci, prosciutto cotto, ecc.). Nella valutazione periodica degli ospiti che seguono una dieta priva di lattosio, è necessario tenere in considerazione la quantità di calcio effettivamente assunta, in quanto gli alimenti che vengono evitati/limitati dal regime alimentare sono quelli a maggior contenuto di questo minerale, particolarmente importante per l'età anziana.

La dieta a basso contenuto di fibre è caratterizzata dal contenuto modesto o assente di fibra alimentare, sia solubile che insolubile: è prevalentemente una dieta modificata nella qualità e deve essere usata transitoriamente nel decorso acuto di alcune patologie, in attesa di un miglioramento clinico che permetta il ritorno ad una alimentazione nutrizionalmente più bilanciata.

Gli alimenti che contengono una quantità rilevante di fibra vengono eliminati o limitati, a seconda dell'indicazione alla dieta e delle condizioni del soggetto: si tratta soprattutto di frutta, verdura (spesso sostituita da patate), legumi e cereali integrali. In parte, è possibile diminuire l'apporto di fibre togliendo la buccia ad alcuni tipi di frutta, utilizzando cereali o legumi privati della cuticola esterna, ad es. passando nel passaverdure le minestre: si dovrà in ogni caso limitare queste pietanze a poche volte a

settimana. Dal punto di vista nutrizionale, questo tipo di dieta può essere carente in alcune vitamine idrosolubili, quindi è necessario tornare ad un'alimentazione bilanciata e completa appena possibile, reintroducendo gradualmente la fibra in base alle condizioni cliniche del caso.

Dieta ad alto contenuto di fibre

Utile in caso di alvo stitico o altre patologie del tratto gastroenterico che richiedano un aumento della quantità di scorie/fibre apportata con l'alimentazione. Il menù ricalca quello generale della Struttura Residenziale, mentre le grammature degli alimenti che contengono maggiore quantità di fibra potrebbero essere aumentate.

Questo tipo di alimentazione potrebbe comportare alcune complicanze, che devono essere tenute in considerazione: ad es. flatulenza, tensione addominale a volte dolorosa ed eventuale comparsa di sintomi dispeptici (senso di ripienezza precoce dopo i pasti e difficoltà digestiva), e anche per questi motivi dovrebbe essere usata transitoriamente. E' pertanto utile procedere ad una introduzione lenta e progressiva della fibra, che si trova soprattutto in frutta, verdura, cereali (soprattutto integrali) e legumi.

Alcune indicazioni per introdurre una maggiore quantità possono essere le seguenti:

- sostituire il pane ed i prodotti da forno comuni con prodotti integrali;
- sostituire i comuni cereali per i primi piatti (riso, pasta, polenta e/o altri cereali) con gli analoghi integrali;
- non passare al passaverdure le minestre di verdura e/o di legumi;
- consumare molta verdura e frutta con buccia (possibilmente cruda).

La dieta ad alto contenuto di fibre può, inoltre, limitare la disponibilità di alcune sostanze per l'assorbimento da parte dell'organismo: è quindi necessaria una rivalutazione periodica dell'individuo, per accertarsi che non incorra in carenze nutrizionali.

Dieta rinforzata (o ipercalorica)

Indicata per le situazioni in cui sia necessario un aumento generale degli apporti nutritivi: ad es. rischio o presenza di lesioni da pressione, rischio di malnutrizione, malnutrizione in assenza di impedimenti alla normale alimentazione per bocca.

Il menù base e la ripartizione della giornata alimentare (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) sono gli stessi di tutti i rimanenti ospiti della Struttura Residenziale; le grammature delle porzioni vanno adeguatamente maggiorate al fine della composizione di una dieta ipercalorica, ma comunque equilibrata e bilanciata nell'apporto dei singoli nutrienti. In base alle necessità dell'ospite, parte delle kcal apportate potranno essere fornite anche da integratori modulari, come da valutazione di personale competente.

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegate alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

4. GRAMMATURE – (estratto Linee Guida pagg. 14-16)

4.1 FABBISOGNI NUTRIZIONALI PER LA POPOLAZIONE GERIATRICA INCOMUNITÀ

Queste indicazioni si riferiscono ad anziani che non presentano patologie cliniche particolari e che possono seguire una alimentazione normale, e sono formulate sulla base dei “Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia (LARN)” per la popolazione italiana, IV revisione, 2014 e delle “Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione Ospedaliera ed Assistenziale”, 2011.

FABBISOGNO CALORICO stimato degli ospiti della Struttura per anziani

Nelle strutture per anziani il fabbisogno calorico va calcolato tenendo conto dello specifico contesto e pertanto della specifica tipologia di struttura, dell'età, del metabolismo basale (MB) e dei livelli di attività fisica (LAF) prevalenti nell'80-90% degli ospiti.

A titolo esemplificativo si forniscono alcuni esempi calcolati in base ai LARN 2014.

Esempio n. 1. Struttura per anziani con età prevalente ≥ 75 anni autosufficienti che svolgono l'attività fisica raccomandata secondo indicazioni OMS, LAF prevalente di 1.50-1.60:

- femmine fabbisogno calorico indicativo 1915-1965 kcal/die
- maschi fabbisogno calorico indicativo 2080-2140 kcal/die

Esempio n. 2. Struttura per anziani con età prevalente ≥ 75 anni autosufficienti sedentari, LAF prevalente di 1.40:

- femmine fabbisogno calorico indicativo 1715 kcal/die
- maschi fabbisogno calorico indicativo 1870 kcal/die

Nelle strutture che ospitano anziani non autosufficienti che presentano patologie, la valutazione dei fabbisogni energetici deve comunque tenere conto dello stato nutrizionale del singolo soggetto e della situazione patologica dello stesso, pertanto, oltre a un LAF adeguato, va utilizzato il fattore correttivo di malattia. In questi casi una corretta formulazione dei fabbisogni nutrizionali deve essere fatta da personale competente, anche a seguito di screening per la malnutrizione.

PROTEINE

1,1 g/kg di peso corporeo/die

CARBOIDRATI

45 - 60% dell'apporto giornaliero. Carboidrati semplici < 15%

FIBRA

≥ 25 g/die

LIPIDI

20 - 35% dell'apporto calorico giornaliero

Saturi < 10%, Monoinsaturi 10 - 15%, Polinsaturi 5 - 10% (omega6 4-8%, omega3 0,5-2%), colesterolo < 300 mg/die

ACQUA

Comprensivo di acqua, bevande e alimenti:

Femmina 2000 ml/die

Maschio 2500 ml/die

4.2 TABELLA GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo senza scarti. I valori di riferimento indicati per la porzionatura delle pietanze sono basati sulla media dei fabbisogni energetici maschi/femmine, come precisati nel testo nel capitolo "Fabbisogni Nutrizionali" e compongono, insieme a colazione, spuntino e merenda, schemi alimentari da:

- 1750-1800 kcal circa per anziani autosufficienti sedentari (17% proteine, 26% lipidi, 57% carboidrati – di cui semplici 15%, fibre 28 g);
- 1950-2000 kcal circa per anziani autosufficienti con attività fisica raccomandata secondo indicazioni OMS (17% proteine, 25% lipidi, 58% carboidrati – di cui semplici 15%, fibre 31 g).

Le porzioni indicate si riferiscono agli alimenti di uso più comune e possono essere modificate del \pm 5/10% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

PRANZI/CENE

Le porzioni di pranzo e cena (composti da un primo, un secondo, un contorno, condimento, pane e frutta) apportano, in totale, il 75% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

ALIMENTO	GRAMMATURE 1750-1800 kcal	GRAMMATURE 1950-2000 kcal
<i>Primi piatti</i>		
Pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto / farina di mais per polenta (per piatto unico) / farina per pizza	60	80
Ravioli e paste ripiene per minestre	50	70
Ravioli e paste ripiene per primi piatti asciutti	90	120
Pastina/riso/orzo/crostini/semolino/fiocchi di cereali integrali per brodi, passati, minestre e zuppe	30	40
Gnocchi di patate	150	200
Pasta per pizza	100	140
<i>Secondi piatti</i>		
Carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	80	100
Carne (per ragù)	20	30
Pesce fresco o surgelato	110	130
Tonno sott'olio sgocciolato	50	70
Ricotta di mucca	80	100
Formaggi a pasta tenera, freschi (mozzarella, fior di latte, caciotta ecc.)	60	80
Formaggi a pasta dura, stagionati (Montasio, latteria, Emmenthal ecc.)	40	50
Prosciutto cotto, crudo	50	60
Bresaola	60	80
Salame, mortadella, speck, salsiccia, cotechino, zampone	30	40
Uova medie	1 e mezza	2

Legumi secchi (come ingrediente)	20	25
Legumi secchi per piatto unico	40	50
<i>Contorni</i>		
Verdura a foglia	60-80	60-80
Verdura fresca (cruda o cotta)	200	200
Patate / purè da abbinare alle giornate con primo "liquido"	120	170
<i>Varie</i>		
Parmigiano Reggiano grattugiato per primi piatti	5	5
Pane comune / integrale	50 / 60	50 / 60
Olio extra vergine d'oliva (per l'intero pranzo o l'intera cena)	15	15
Frutta di stagione	150	150

COLAZIONI

Le porzioni della colazione (composta da una bevanda eventualmente zuccherata e un alimento di accompagnamento) apportano il 15% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

<i>ALIMENTO</i>	<i>GRAMMATURE 1750-1800 kcal</i>	<i>GRAMMATURE 1950-2000 kcal</i>
Latte parzialmente scremato	200	200
Latte per frullati	100	100
Yogurt	125	125
Biscotti secchi per colazione	30	35
Pane	40	50
Fette biscottate	30	35
Miele/marmellata	15	20
Zucchero	5	5

SPUNTINI / MERENDE

Le porzioni degli spuntini di metà mattina e delle merende di metà pomeriggio apportano ognuna il 5% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

<i>ALIMENTO</i>	<i>GRAMMATURE 1750-1800 kcal</i>	<i>GRAMMATURE 1950-2000 kcal</i>
Frutta fresca	150	150
Latte per frullati	100	100
Frutta per frullati	100	100
Fette biscottate	15	20
Biscotti secchi per spuntino/merenda	15	20
Yogurt	125	125

ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA
AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegate alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

5. METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI ADATTI ALL'UTENZA – Descrizione delle modalità organizzative di preparazione/cottura e somministrazione (estratto Linee Guida pagg. 19-20)

PREPARAZIONE – COTTURA

Successivamente alla verifica delle condizioni qualitative e sensoriali delle materie prime prelevate dai luoghi di conservazione, sarà necessario evitare lo stazionamento prolungato a temperatura ambiente delle materie prime, soprattutto se deperibili, mediante prelievi frazionati. Dopo la preparazione dei semilavorati e dei prodotti finiti va previsto un adeguato mantenimento refrigerato nel caso in cui i prodotti non vengano utilizzati immediatamente per la cottura o la somministrazione. Il ciclo di lavorazione dovrà essere programmato in modo da evitare comunque stazionamenti prolungati dei semilavorati e dei prodotti finiti, anche se a temperature controllate. Particolare attenzione dovrà essere data alla gestione dell'olio da condimento, avendo cura di impiegare contenitori che impediscano il passaggio della luce.

Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto delle residenze assistenziali, è particolarmente importante applicare metodi che, pur garantendo i dovuti criteri di sicurezza alimentare, causino minime degradazioni dei nutrienti. Da considerare soprattutto il rischio conseguente all'esposizione delle matrici alimentari alle alte temperature e per tempi prolungati. È opportuno pertanto scegliere tecniche di cottura delicate quali il vapore, con una minima quantità d'acqua, o la bollitura per i minuti strettamente necessari al processo.

Si dovranno preferire i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

1. cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi determina minori alterazioni dei nutrienti termosensibili;
2. cottura a vapore: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali e aumenta la digeribilità degli alimenti;
3. lessatura: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura; i sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata; è buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre o altre preparazioni;
4. cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; controllare che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica al cartoccio, avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio o carta forno;
6. cottura al tegame: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È necessario disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione, in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura;
7. cottura alla piastra / alla griglia: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia, viste le esigenze dell'utenza, è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione;
- 8: cottura nel grasso (frittura): è sconsigliata, perché aumenta l'apporto calorico, dovuto all'assorbimento del grasso di cottura (dal 10 al 40% in peso dell'alimento) e perché agisce in modo negativo sulla frazione lipidica, favorendo la formazione di sostanze tossiche. Per queste ragioni va limitata a una, due volte al mese provvedendo sempre alla sostituzione del grasso di cottura e

utilizzando preferibilmente come grasso l'olio d'oliva extra vergine o quello d'arachide (elevato punto di fumo).

Tecniche combinate: da menzionare il forno ventilato a vapore, in grado di combinare i vantaggi delle cotture con liquidi (tipo in umido) con la facilità di gestione, le cotture in forno a bassa temperatura e sottovuoto, il forno ventilato impiegato per la cottura dei piatti impanati. In quest'ultimo caso si possono superare le principali controindicazioni nutrizionali della frittura senza rinunciare alle sue caratteristiche organolettiche, solitamente molto gradite.

SOMMINISTRAZIONE

Gli alimenti, una volta preparati o cotti, dovrebbero essere immediatamente somministrati, limitando al massimo i tempi tra fine produzione e distribuzione. Questa condizione ideale si realizza quando è possibile disporre di una cucina in sede, situazione che favorisce anche la relazione ospiti – cibo – cuochi e influenza positivamente la qualità percepita.

Nel caso della somministrazione differita con legume fresco – caldo, vale sempre il principio di ridurre il più possibile il tempo tra fine cottura e somministrazione per proteggere il decadimento organolettico e nutrizionale nella fase di trasporto/distribuzione, in modo da impattare minimamente sulla gradibilità del pasto. È auspicabile rimanere al di sotto dell'ora di intervallo tra fine cottura e somministrazione. A questo proposito si riportano le indicazioni del D.M. 25/07/2011 al punto 5.4.6 *In caso di centro cottura esterno - prossimità tra luogo di cottura e consumo: si assegnano punteggi in proporzione alla minore distanza intercorrente tra luogo di cottura e di consumo (espressa in km), per la consegna dei pasti presso le singole destinazioni in modo da ridurre al minimo i tempi di percorrenza, al fine di salvaguardare le caratteristiche nutrizionali e organolettiche dei pasti.*

Anche nella fase di somministrazione deve essere prestata attenzione alla gestione delle condizioni di conservazione degli oli da condimento. Le oliere al termine del servizio vanno riposte al riparo dalla luce.

Si sottolinea che le diete standard sono a tutti gli effetti parte integrante del vitto e il loro processo di preparazione dovrebbe aderire il più possibile alle raccomandazioni concernenti la sicurezza nutrizionale sopradescritte.

Nel caso di progettazione o ristrutturazione, l'intervento strutturale terrà conto anche della sicurezza alimentare e nutrizionale, in un'ottica di miglioramento degli ambienti di cucina, delle aree di stoccaggio e di magazzino, dell'organizzazione dei flussi, della riprogrammazione delle operazioni di manutenzione, della scelta delle attrezzature ad alta efficienza energetica e a maggiore rendimento "nutrizionale", come ad esempio i forni in grado di cucinare a bassa temperatura.