

**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)

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

4.1 FABBISOGNI NUTRIZIONALI PER LA POPOLAZIONE GERIATRICA IN COMUNITÀ

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