

# Linee guida nutrizionali per l'organizzazione e la gestione del servizio di distribuzione pasti a domicilio per anziani



## INDICE

I.	Introduzione	pag. 2
II.	Indicazioni per stesura del capitolato d'appalto	pag. 3
III.	Bando di gara	pag. 4
IV.	Materie prime	pag. 6
	a. Criteri per l'approvvigionamento delle derrate alimentari	pag. 6
	b. Gestione delle materie prime	pag. 6
	c. Caratteristiche igienico-nutrizionali delle materie prime	pag. 7
V.	Definizione del menù standard	pag. 19
	a. Fabbisogni di energia e nutrienti	pag. 19
	b. Indicazioni per la stesura del menù standard	pag. 21
	c. Grammature di riferimento	pag. 26
	d. Proposta di menù standard	pag. 29
VI.	Diete speciali	pag. 31
VII.	Modalità di preparazione, trasporto e distribuzione dei pasti	pag. 33
VIII.	Soddisfazione dell'utente	pag. 35

## I. INTRODUZIONE

La gestione dell'alimentazione degli anziani presenta non poche difficoltà dal punto di vista organizzativo. Bisogna tener presente che l'invecchiamento è un processo fisiologico che riguarda tutti gli individui, ma si manifesta secondo modalità e ritmi differenti: ogni soggetto presenta infatti variabili individuali che implicherebbero soluzioni da valutare caso per caso.

Tuttavia la gestione di un servizio di pasti a domicilio per anziani richiede una visione più generale.

A livello organizzativo è necessario conciliare problemi pratici, relativi alla facilità di preparazione e distribuzione, igienicità, qualità, economicità, gradibilità del pasto, e problemi nutrizionali e dietetici, relativi alle condizioni dei singoli individui.

In sostanza un buon livello di standardizzazione deve coesistere con una certa elasticità per permettere un maggior adeguamento alle necessità individuali.

Se la dieta equilibrata resta uno dei più importanti fra i diversi fattori che concorrono al mantenimento della salute, a maggior ragione nel soggetto anziano una corretta nutrizione può prevenire le complicanze che il declino generale delle funzioni fisiologiche può provocare, soprattutto in presenza di patologie fisiche, problemi psicologici e/o sociali che influiscono sulla volontà e capacità dell'individuo di alimentarsi.

Una sana alimentazione avrà quindi lo scopo di rallentare i processi di decadimento fisiologico età-dipendente, garantendo il mantenimento del benessere psicofisico del soggetto anziano.

Nella predisposizione del pasto particolare cura dovrà essere posta ai sapori, agli odori, ai colori, alla presentazione del cibo, tutti aspetti fondamentali nel determinare la stimolazione dell'appetito e la gradevolezza del pasto stesso.

Le indicazioni fornite in questo documento si riferiscono al soggetto in assenza di patologie specifiche, che può quindi seguire una dieta standard.

## II. INDICAZIONI PER LA STESURA DEL CAPITOLATO D'APPALTO

Il capitolato d'appalto rappresenta il presupposto indispensabile per la corretta gestione del servizio di distribuzione pasti a domicilio per l'anziano.

E' il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso andrebbe definito non solo per i Comuni che affidano il servizio a ditte di ristorazione collettiva, ma anche per quelli che si rivolgono alle RSA, a Ristoranti o a Cooperative Sociali, con modelli gestionali differenti.

Il capitolato deve riportare:

- criteri ispirati alla tutela della salute dell'utente ed alla salvaguardia dell'ambiente;
- requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito dei principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza;
- centralità del paziente e rispetto delle sue esigenze nutrizionali specifiche.  
(tratto da Linee guida nazionali per la ristorazione ospedaliera e assistenziale 2010)

Nella formulazione del capitolato è necessario definire sia gli aspetti legati alla gestione del servizio, sia quelli relativi alla qualità dei prodotti. A parità di requisiti di qualità e di coerenza con modelli di promozione della salute, bisogna porre attenzione ad una sostenibile valorizzazione di prodotti rispettosi dell'ambiente e di altri valori di sistema, direttamente e indirettamente correlati alle politiche alimentari, quali agricoltura sostenibile, sicurezza del lavoratore, benessere animale, tradizioni locali e tipicità, coesione sociale e commercio equo-solidale. L'obiettivo è quello di avere un organico rapporto tra qualità e prezzo, nel sistema complessivo dei requisiti di qualità totale del pasto e del servizio.

Il Capitolato deve prevedere alcuni elementi fondamentali, in particolare:

- idoneità del centro di cottura;
- presenza di figure professionali qualificate, tra le quali un dietista o un nutrizionista;
- piano di autocontrollo redatto secondo il sistema HACCP;
- tecnica di preparazione dei pasti;
- possesso della certificazione serie ISO 9000 e certificazione ISO 22000;
- modalità di trasporto;
- menù di riferimento con relative grammature;
- caratteristiche delle derrate alimentari;
- tutela della qualità e verifiche del servizio;
- formazione del personale;

I principi fondamentali su cui il capitolato è predisposto riguardano:

- sicurezza igienica;
- sicurezza nutrizionale;
- rispetto del gusto e gradibilità da parte dell'utente;
- rispetto della cultura alimentare locale;
- rispetto dell'ambiente in tutte le fasi;
- economicità a parità di qualità.

### III. BANDO DI GARA: SUGGERIMENTI PER L' AGGIUDICAZIONE DELL'APPALTO

L'affidamento del servizio di ristorazione a domicilio per anziani deve essere effettuato rispettando la norma di riferimento in materia di appalti pubblici, il D.Lgs n.163/2006 nel quale sono indicate le tipologie di gara ammesse; indipendentemente dalla tipologia di gara scelta, la migliore offerta può essere selezionata in base a due criteri:

- 1) il prezzo più basso, cioè l'appalto viene affidato alla ditta che offre il servizio richiesto al minor costo
- 2) l'offerta economicamente più vantaggiosa dove si prendono in considerazione oltre al prezzo anche gli elementi caratterizzanti del servizio.

Sarebbe sempre opportuno ricorrere a quest'ultimo criterio perché più tutelante rispetto alla qualità del servizio, ma nel caso in cui si opti per l'aggiudicazione al prezzo più basso è determinante fissare con estrema puntualizzazione le caratteristiche tecnico-qualitative del servizio. Nel bando di gara dovrà essere indicato il criterio che sarà applicato.

Quando il contratto è affidato con il criterio dell'offerta economicamente vantaggiosa, nel bando deve essere indicato il peso che viene attribuito al prezzo e quello assegnato al progetto tecnico-qualitativo. Il prezzo comunque non dovrebbe avere un peso preponderante nel punteggio complessivo ( 30 max 40%) .

Il servizio viene aggiudicato al concorrente che avrà realizzato un punteggio finale più elevato risultante dalla sommatoria dei due punteggi ottenuti dalle due distinte graduatorie. In caso di parità è opportuno che il servizio venga aggiudicato al concorrente che ha ottenuto il miglior punteggio per il progetto tecnico-qualitativo

Nel bando devono essere indicati in modo puntuale anche i criteri di aggiudicazione e i punteggi relativi attribuiti a ciascuno di essi per la valutazione del progetto.

Di seguito viene proposta una griglia di attribuzione del punteggio al progetto tecnico-qualitativo, nel quale sono indicati i criteri che si ritengono più qualificanti per una fornitura di pasti a domicilio per gli anziani; il soggetto appaltante potrà modificarla inserendo eventuali aspetti che ritiene irrinunciabili per la specificità del suo servizio

<b>a. Curriculum aziendale</b>	<b>Punteggio massimo</b>
a.1 Principali commesse negli ultimi tre anni con riferimento al settore specifico e potenzialità produttiva	<b>5</b>
a.2 Certificazione di qualità	

<b>b. Sistema di organizzazione e gestione del servizio</b>	<b>Punteggio massimo</b>
b.1 distanza del centro cottura dalla sede comunale	<b>15</b>
b.2 procedure di approvvigionamento, conservazione, preparazione, cottura, distribuzione, lavaggio e sanificazione	
b.3 procedure interne per la gestione della rintracciabilità e delle allerte	
b.4 sistema di gestione delle emergenze	

<b>c. Beni non alimentari</b>	<b>Punteggio massimo</b>
c.1 Dettaglio delle attrezzature dedicate al servizio	<b>4</b>

<b>d. Trasporto</b>	<b>Punteggio massimo</b>
d.1 dettaglio della proposta relativa ai mezzi di trasporto (motorizzazione elettrica, metano o GPL, benzina o gasolio)	5
d.2 dettaglio del piano organizzativo del trasporto dei pasti in legume caldo/freddo adeguato per il servizio richiesto	
<b>c. Personale</b>	<b>Punteggio massimo</b>
c.1 organico del personale operativo e dei referenti previsti per il servizio oggetto dell'appalto	10
c.2 tempi e turni di lavoro suddivisi per profilo professionale	
c.3 operatore munito di idoneo titolo per la predisposizione di diete standard e speciali (es. dietista, biologo nutrizionista...)	
c.4 piano di formazione e aggiornamento del personale	
<b>d. Alimenti e menù</b>	<b>Punteggio massimo</b>
d.1 Menù standard con grammature e ricettario	15
d.2 Caratteristiche delle Derrate alimentari	
d.3 Gestione delle diete speciali	
d.4 Alimenti con caratteristiche particolari : alimenti a filiera corta o KM 0, alimenti DOP e IGP, alimenti biologici, alimenti del commercio equo e solidale	
<b>e. Migliorie</b>	<b>Punteggio massimo</b>
e.1 elenco migliorie proposte (es. forno microonde in comodato d'uso, fornitura di tovaglie monouso a ciascuna famiglia, doppia offerta di verdura per coprire necessità cena, offerta di 1 frutto fresco e 1 cotto, ecc)	6

## IV. MATERIE PRIME

### **a. CRITERI PER L'APPROVVIGIONAMENTO DELLE DERRATE ALIMENTARI**

Come previsto dalle Linee Guida Nazionali per la Ristorazione ospedaliera e assistenziale (2010), al fine di garantire un'adeguata sicurezza igienica e nutrizionale è necessario:

- definire un piano di approvvigionamenti in base al menù settimanale, evitando eccessive scorte in magazzino, soprattutto per quanto riguarda i prodotti deperibili;
- stabilire l'approvvigionamento presso fornitori in grado di certificare la qualità dei loro prodotti e di dimostrare l'adozione di sistemi di assicurazione di qualità e di regole di buona prassi igienica;
- utilizzare solo prodotti forniti in confezioni sigillate, integre, senza anomalie visibili. Tutti i materiali a contatto con l'alimento (MOCA) devono essere conformi alla normativa vigente.

Nell'ottica della sostenibilità (in linea anche con principi di EXPO 2015), a parità di requisiti di qualità, saranno quindi da privilegiare, ove possibile, alimenti a filiera corta o a chilometro zero (km 0), di produzione locale, che abbiano percorso poca strada e abbiano subito pochi passaggi commerciali.

Questo è ancora più importante per i prodotti ortofrutticoli, il cui tenore di elementi nutritivi è inversamente proporzionale al tempo trascorso tra la raccolta e il consumo. Inoltre permette di seguire la stagionalità e di mantenere vive alcune tradizioni alimentari locali.

### **b. GESTIONE DELLE MATERIE PRIME**

In merito alla gestione delle materie prime nel capitolato si possono individuare due livelli di specificazioni qualitative:

- prescrizioni di legge, considerate vincolanti e obbligatorie, quindi imprescindibili anche se non espressamente descritte;
- specifiche tecniche, ritenute indispensabili dall'ente appaltante per qualificare il prodotto offerto (ad esempio materia prima fresca, surgelata o sottovuoto; alimento biologico; DOP, IGP,...).

Dovranno inoltre essere presenti regole procedurali relative alla gestione delle materie prime, nello specifico:

- standardizzazione delle dimensioni delle confezioni in funzione della deperibilità del prodotto;
- mantenimento dell'integrità delle confezioni al fine di garantire la sicurezza igienica del contenuto fino al momento dell'utilizzo;
- divieto di utilizzo di prodotti per i quali sia stato superato il termine minimo (TMC) di conservazione o la data di scadenza;
- divieto di congelare in proprio i prodotti freschi a meno che il manuale HACCP documenti l'assenza dei rischi igienico sanitari e nutrizionali, attesi per questo tipo di pratica.

### **c. CARATTERISTICHE IGIENICO-NUTRIZIONALI DELLE MATERIE PRIME**

Di seguito sono indicate le caratteristiche nutrizionali degli alimenti da utilizzare per la preparazione dei menù.

Si tiene conto delle indicazioni per una corretta alimentazione, ossia varietà e frequenza di consumi, nell'ottica di una riduzione dell'apporto di grassi saturi e zuccheri semplici e giusto apporto di fibra.

Verranno omessi i riferimenti normativi in quanto ritenuti imprescindibili nella formulazione del capitolato.

#### **PANE COMUNE ED INTEGRALE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE**

Pane di farina tipo "0", "1", o integrale di pezzatura da g 50; il pane deve essere formato esclusivamente da impasto composto da farina di grano , acqua , lievito vivo in quantità non superiore all'1%, preferibilmente con pasta a lunga fermentazione senza aggiunta di condimenti, latte, fecola di patate e olio. Il pane dovrà avere le caratteristiche di legge e dovrà essere privo di additivi e grassi aggiunti. Come previsto dall'accordo siglato il 31 dicembre 2010 tra Regione Lombardia e Unione Regionale Panificatori Lombardia, Confcommercio Lombardia Imprese per l'Italia, Fiesc Confesercenti regionale Lombardia e AIBI/ASSITOL, per promuovere il progetto "Con meno sale nel pane c'è più gusto e...guadagni in salute" è richiesto l'uso di pane a ridotto contenuto di sale (quantitativo di sale nel pane dall'1,7% all'1,5%, riferito al peso della farina).

Il pane distribuito deve inoltre essere prodotto giornalmente. E' vietato fornire pane riscaldato o congelato e riscaldato.

#### **PASTE ALIMENTARI**

##### ***Pasta e semola di grano duro***

La pasta deve essere esclusivamente di semola di grano duro e/o integrale.

Se di tipo integrale deve essere prodotta con grano duro di provenienza biologica.

Deve essere consegnata essiccata ed in perfetto stato di conservazione, in confezioni integre, in una vasta gamma di formati per garantire una varietà quotidiana, adeguata al tipo di preparazione. La pezzatura dovrà essere proporzionata alla quantità utilizzata nelle preparazioni dei singoli pasti. Quando maneggiata non deve lasciare cadere polvere e farina, non deve presentarsi eccessivamente frantumata.

Per ogni tipo di pasta devono essere specificate le seguenti caratteristiche:

a) tempo di cottura: deve resistere alla cottura per circa 15' se di formato piccolo e 20' se di formato grosso, senza disfarsi, né diventare collosa o intorbidire l'acqua di cottura.

b) resa (aumento del peso con la cottura);

c) tempo massimo di cottura entro il quale è garantito un mantenimento di accettabili requisiti organolettici, quali per esempio il mantenimento della forma e l' assenza di spaccature.

d) tempo massimo di mantenimento delle paste cotte e scolate, entro il quale è garantita la conservazione di accettabili caratteristiche organolettiche (assenza di collosità): poiché la pasta tende a continuare la cottura anche dopo essere stata scolata, per evitare che arrivi al domicilio dell'utente scotta e collosa è fondamentale valutare anche i tempi di trasporto negli appositi contenitori termici per garantire un'adeguata palatabilità.

Al momento della consegna il prodotto dovrà avere una validità residua di almeno 1 anno.

Deve essere conservata in luogo fresco ed asciutto, sollevata da terra.



### **Pasta all'uovo**

Prodotta con semola di grano duro e almeno 4 uova intere di gallina, per un peso complessivo non inferiore a 200 g di uova (o di una corrispondente quantità di ovoprodotto liquido) per ogni chilogrammo di semola.

Si richiede quindi un prodotto con i seguenti ingredienti: semola di grano duro, uova fresche pastorizzate (o ovoprodotto liquido), acqua e sale.

La pasta all'uovo deve essere esente da additivi chimici ed in particolare da conservanti e coloranti.

Può essere secca o surgelata.

È consigliato l'utilizzo di pasta secca per la sua minore deperibilità che permette la conservazione in ambiente non refrigerato, purché fresco e asciutto.

Anche il prodotto surgelato dà buoni risultati, è però necessario porre attenzione alla temperatura di conservazione (-18°C).

### **Gnocchi di patate**

Le confezioni di gnocchi, sottovuoto o congelati, dovranno riportare la dicitura "gnocchi di patate", preferibilmente con la percentuale di almeno il 60% di patate o il 70% di purea.

Non dovranno essere presenti latte e uova (per eventuali allergie o intolleranze).

La composizione indicativa è la seguente: acqua, farina di grano tenero, patate (fiocchi o purea), fecola di patate, sale, acido sorbico.

E' possibile l'utilizzo di gnocchi preparati anche con l'aggiunta di verdure (zucca, spinaci,...).

E' sconsigliato l'uso di preparati in polvere per il confezionamento di gnocchi di patate.

Le confezioni dovranno essere composte da un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzati di prodotto sfuso. Inoltre le confezioni dovranno riportare ben leggibile la data di scadenza.

La consegna dovrà essere composta da prodotto con ancora 30 giorni di conservazione.

### **Farina di mais**

Ottenuta dalla macinazione del mais, dovrà provenire dall'ultimo raccolto.

Dovrà essere conservata in sacchetti ben chiusi sui quali siano dichiarati il tipo di farina, il peso netto, il nome ed il luogo di produzione, il numero di lotto.

Confezioni sigillate da Kg 1, 5, 10, 20.

Al momento della consegna il prodotto dovrà avere una validità residua di almeno 6 mesi.

La farina di mais, priva di glutine, è adatta anche ai celiaci.

Pasta lievitata per pizza

Preparata con farina di frumento tenero tipo "0" e/o "1", acqua, sale e lievito di birra, senza aggiunta di oli diversi dall'olio extra vergine di oliva, di grassi e additivi.

Il trasporto della pasta lievitata, qualora sia stata acquistata da panificio, deve avvenire in recipienti lavabili e muniti di coperchio, atti a proteggere il prodotto da ogni forma di insudiciamento e inquinamento.

## CEREALI

### Riso

Appartenente al gruppo "super-fino" per risotti, "semi-fino" per minestre.

Per la preparazione di pasti veicolati è consigliato l'uso di riso "fino-Ribe" con trattamento parboiled.

Si consiglia l'uso di riso nazionale. Al momento della somministrazione i grani dovranno presentarsi cotti, uniformi, staccati tra di loro, non incollati o spappolati.

Poiché è un alimento con elevato indice glicemico, per consentirne un consumo più frequente, si consiglia di utilizzare riso semintegrale o integrale, proveniente da coltivazioni biologiche.

Alla consegna dovrà avere ancora 1 anno di conservazione.

### Avena, orzo perlato, farro, miglio

Devono presentarsi con grani uniformi, integri, puliti. Questi cereali possono essere utilizzati per la preparazione di minestre, creme, zuppe, insalate fredde.

Se si consumano cereali di tipo integrale, scegliere quelli provenienti da coltivazioni biologiche.

Le confezioni devono avere un minimo di conservabilità di 12 mesi.

È meglio evitare di acquistare sacchi di grosse pezzature per non tenere troppo tempo il prodotto in confezioni aperte.

## PRODOTTI ITTICI

Tra i vari tipi di pesce, il pesce azzurro risulta essere la migliore scelta per le qualità organolettiche apportate nella dieta, soprattutto per l'elevata quantità di acidi grassi Omega 3.

I prodotti della pesca congelati o surgelati possono essere utilizzati in alternativa ai prodotti freschi; devono essere in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore.

Devono provenire da stabilimenti comunitari ed extracomunitari autorizzati, in cui si applicano le modalità di lavorazione ed i controlli previsti dalle normative vigenti.

Lo scongelamento deve avvenire a temperatura compresa tra 0 e +4°C, in condizioni igieniche appropriate: occorre evitare la possibilità di contaminazione e provvedere ad un'efficace eliminazione dell'acqua di fusione del ghiaccio. Il prodotto, una volta scongelato, non deve essere ricongelato e deve essere consumato non oltre le 24 ore.

### Tonno in scatola

E' consigliabile limitare il consumo di tonno in scatola ad una volta al mese. E' preferibile utilizzare le confezioni monodose.

### Pangasio

Il Pangasio è un pesce d'acqua dolce allevato in Vietnam. Nonostante i sistemi ed i metodi di allevamento, non sono emersi, ad oggi, inconvenienti igienico-sanitari che ne impediscano il consumo e può rientrare quindi tra le possibili scelte di prodotti ittici utilizzati nella ristorazione collettiva. Questo tipo di pesce ha però una composizione chimico/nutrizionale differente rispetto alla maggior parte delle specie ittiche consumate generalmente sulle nostre tavole, soprattutto

rispetto al pesce azzurro. In particolare, il Pangasio ha un tenore d'acqua più elevato, associato ad un valore di proteine leggermente inferiore e, soprattutto, una quantità di acidi grassi saturi elevata (41,7-47,8% dei grassi totali), e una quantità minima di grassi Omega 3 (2,6-6,7% dei grassi totali). Evidenze cliniche ormai consolidate dimostrano che gli Omega 3 svolgono un'azione protettiva a livello vascolare. Per questi motivi non si ritiene opportuno, ai fini degli obiettivi nutrizionali che ci si pone, sostituire il classico piatto di pesce ricco di Omega 3 e povero di acidi grassi saturi con altri pesci, quali il Pangasio, che non garantiscono la qualità nutrizionale attesa. E' possibile, di contro, che il Pangasio sia utilizzato in sostituzione di una porzione di carne o di salumi, nei confronti dei quali ha il vantaggio di avere una composizione lipidica comunque più favorevole. In ogni caso tali decisioni vanno prese in sede di definizione del capitolato.

## CARNI

### Carni fresche refrigerate di bovino

Devono provenire da bovino adulto (vitellone) o vitello, intendendo per vitello un animale appartenente alla specie bovina, macellato prima dell'ottavo mese di vita.

Le carni bovine refrigerate, confezione sottovuoto, devono presentare i requisiti di conformità alla normativa vigente, con particolare riguardo all'etichettatura ed alla tracciabilità del prodotto.

Le carni di vitellone apportano un quantitativo di sali minerali, soprattutto ferro e vitamine superiori a quelle di vitello, inoltre le metodiche di allevamento per il vitello possono portare ad un maggior rischio di residui nelle carni. I tagli suggeriti per le varie preparazioni di carni bovine sono:

- noce e rosa per scaloppine e arrosti;
- scamone, contro girello o fesa di mezzo per scaloppine, carne alla pizzaiola, spezzatini e carne da macinare;
- fesone di spalla per carne alla pizzaiola, brasato, spezzatini e da macinare.

La cottura dovrà essere prolungata sino ad ottenere la temperatura adeguata anche al cuore del prodotto (*la carne ben cotta perde il colore rosso assumendo la tinta grigiastra*).

### Carni suine

Nel corso degli anni, un'accurata selezione ed una alimentazione mirata, hanno portato a sviluppare razze di suino pesanti, con un minor contenuto di grassi saturi rispetto al passato, e con un incremento di acidi grassi polinsaturi, soprattutto della serie Omega 3, grassi essenziali con impatto positivo sulla salute. La carne di suino è inoltre fonte di proteine di ottima qualità, ferro, zinco, selenio, vitamina A, B12 e acido folico. Sono da preferire carni provenienti da allevamenti nazionali, tutta la filiera del prodotto, dalla nascita dell'animale al confezionamento della carne, dovrà avvenire in stabilimenti italiani.

La carne di maiale non dovrà presentare striature di grasso e verrà utilizzato per le preparazioni il taglio lonza.

### Carni avicunicole

Le carni avicunicole devono presentare i requisiti di conformità alla normativa vigente, comprensiva di etichettatura e tracciabilità (per le carni avicole) del prodotto.

Per le carni di coniglio scegliere conigli disossati con marchio "coniglio italiano".

Il trasporto dovrà essere effettuato in condizioni igienico sanitarie ineccepibili e alla temperatura inferiore o uguale a +4°C.

Il consumo dovrà avvenire entro e non oltre 2 giorni dalla data di consegna.

E' consentito l'utilizzo di prodotto surgelato purché effettuato da aziende autorizzate e a norma di legge, con data di confezionamento non superiore ai tre mesi.

La cottura dovrà essere prolungata sino ad ottenere una temperatura adeguata anche al cuore del prodotto (*la carne ben cotta perde il colore rossastro assumendo la tinta bianca*).

Dal punto di vista nutrizionale tali carni sono ricche di proteine ad alto valore biologico, grassi polinsaturi, vitamine, ferro, inoltre sono povere in colesterolo.

#### **N.B. Per tutti i tipi di carne**

La *filiera corta* ed il *prodotto italiano* sono da preferire, in quanto sottoposti a regolare vigilanza da parte degli organi di controllo (Dipartimento di Prevenzione Veterinaria) in ogni loro fase; inoltre tempi brevi tra la produzione e la somministrazione, consentono di mantenere un livello superiore di qualità.

Le forniture di tutte le carni dovranno essere di *grammature* da usarsi totalmente in giornata.

Nel caso di utilizzo di *carne fresca macinata*, questa operazione deve avvenire esclusivamente in loco cucina e solo se sono disponibili idonee attrezzature.

Non è consentito l'uso di prodotti carnei preconfezionati (con aggiunte di aromi, glutammati), né precotti (cotolette).

Modalità di *scongelo*: lo scongelamento dovrà avvenire in cella frigorifera tra 0 e +4°C, nelle confezioni originali o comunque proteggendo l'alimento da inquinamenti ambientali, per un tempo necessario proporzionato alle dimensioni delle confezioni, comunque non oltre le 24 ore. A completo scongelamento si dovrà procedere all'immediata cottura e consumo.

*Caratteristiche nutrizionali: è preferibile alternare nell'arco della settimana le varie specie. Le carni di pollo e di tacchino appartengono alla categoria delle carni bianche, scarse di tessuto connettivo e quindi maggiormente digeribili. Non esistono differenze tra le proteine delle carni di pollo e le carni bovine. Anche la lonza appartiene alla categoria delle carni bianche.*

#### **PRODOTTI DI SALUMERIA**

L'affettatura dei salumi, qualora non siano confezionati già affettati, deve avvenire in tempi il più ravvicinati possibile al momento del consumo e con una affettatrice specifica e dedicata. E' buona norma affettare prima i prodotti cotti poi quelli crudi. Se il prodotto è fornito già affettato, la confezione deve garantire il mantenimento dei requisiti igienici e si deve preferire il confezionamento sottovuoto o in atmosfera modificata.

#### **Bresaola**

Prodotto salato e stagionato tipico della Valtellina (IGP), ottenuto esclusivamente con carne ricavata da cosce di bovino dell'età compresa fra i 18 mesi ed i quattro anni.

Può essere commercializzata intera, allo stato sfuso o sottovuoto, a pezzi, in tranci o già affettata e confezionata sottovuoto o in atmosfera modificata.

In etichetta deve essere riportata la designazione dell' indicazione geografica protetta "Bresaola della Valtellina" in caratteri chiari ed indelebili. Tale designazione deve essere immediatamente seguita dalla menzione "Indicazione geografica protetta" e/o dalla sigla IGP. La temperatura di conservazione è preferibilmente tra +4 e +6°C.

### **Prosciutto cotto**

Un prodotto di buona qualità non dovrebbe contenere polifosfati e, nel caso di utilizzo per diete particolari, caseinati e/o latte in polvere e glutine. Il prodotto una volta aperto deve essere consumato in tempi brevi.

La temperatura di conservazione è tra 0 e +4°C, o temperatura imposta dal produttore.

### **Prosciutto crudo**

E' da preferire il prosciutto DOP di produzione nazionale riportante il marchio, impresso a fuoco sulla cotenna, del consorzio di tutela. La stagionatura del prodotto deve essere di almeno 12 mesi, a seconda della pezzatura. Una maggior stagionatura porta ad un aumento della digeribilità, in quanto si avviano processi enzimatici di degradazione proteica. La data di produzione deve essere indicata su un sigillo metallico. Se disossato, deve essere ben pressato e in confezioni integre. La temperatura di conservazione è tra 0 e +4°C per i prodotti a pezzi sottovuoto, o temperatura imposta dal produttore.

## **UOVA**

Le uova, da consumare fresche, dovranno essere di categoria A Extra o A. Le uova fresche possono essere conservate fuori dal frigorifero per 3 o 4 giorni; se conservate in frigorifero, ad una temperatura compresa tra -1 e +1°C, la freschezza dura circa 28 giorni. Per tutte le preparazioni alimentari è preferibile utilizzare prodotti pastorizzati, in confezioni originali. Le confezioni, una volta aperte, sono da mantenere a temperatura di refrigerazione non superiore ai +4°C, e da consumare nel più breve tempo possibile.

## **DERIVATI del LATTE**

### **Yogurt**

Lo yogurt è un derivato diretto del latte, del quale contiene proteine, sali minerali e vitamine. Il lattosio viene scisso in galattosio e glucosio rendendolo più facilmente digeribile. I lattobacilli in esso contenuti contribuiscono a riequilibrare la microflora intestinale. Sono da preferire gli yogurt naturali, interi, con frutta, privi di conservanti e coloranti, senza aggiunta di zuccheri o zuccheri d'uva. Non sono ammessi additivi, né aromi naturali o artificiali.

L'acquisto deve essere nella settimana del consumo; eventuali avanzi di confezioni aperte non vanno conservate per utilizzi successivi.

### **Formaggi**

I formaggi sono un alimento che ben si inserisce nella dieta dell'anziano se consumati non più di due volte la settimana, privilegiando quelli freschi con alto contenuto in fermenti lattici vivi e caratterizzati, a parità di peso, da un contenuto inferiore di grassi rispetto ai formaggi a pasta dura

e semidura. Tutti i formaggi per la loro identificazione devono obbligatoriamente riportare sulla crosta o sull'involucro un marchio depositato che li contraddistingua. Sono da preferire prodotti tipici italiani.

Si sconsiglia l'uso di prodotti derivanti dalla fusione di tipologie diverse di formaggi (formaggini, sottilette,...): per facilitare la lavorazione e definirne la consistenza, durante il processo di fusione, vengono spesso utilizzati i polifosfati, additivi ritenuti dannosi per la salute poiché interferiscono con il metabolismo del calcio e del fosforo.

## **LEGUMI**

Possono essere utilizzati freschi, secchi o surgelati.

Durante la stagione primavera/estate si consiglia l'uso di legumi surgelati, al fine di evitare possibili alterazioni dovute alla temperatura stagionale.

Sono alimenti ricchi di proteine, carboidrati, fibre, vitamine del gruppo B, vitamina C e sali minerali, in particolare calcio, fosforo, ferro e potassio. I grassi presenti in minime quantità, tra il 2 e il 3%, tranne che nei ceci (5%) e nella soia (intorno al 20%), sono prevalentemente polinsaturi.

La soia in particolare contiene anche lecitina e fitoestrogeni che influenzano positivamente i livelli di colesterolo. I fitoestrogeni esercitano inoltre un'azione preventiva contro alcuni tipi di tumore e contro l'osteoporosi. Sottoforma di hamburger o di polpette vegetali, può essere utilizzata come alternativa ai legumi tradizionali.

## **ORTAGGI E VERDURE**

Le verdure devono essere preferibilmente fresche, di stagione (vedi tabella) e di recente raccolta.

Laddove possibile è consigliabile l'uso di prodotti locali, a Km 0, per cui è garantito il minor tempo trascorso tra raccolta e consumo.

La fornitura deve essere corredata da denominazione e sede della ditta confezionatrice, dal tipo e varietà del prodotto fornito, dall'eventuale calibratura e provenienza.

### **Minestrone fresco confezionato**

Devono essere specificate le verdure che lo compongono e le loro percentuali in peso. Le verdure devono essere selezionate, lavate, miscelate e successivamente confezionate.

### **Prodotti ortofrutticoli surgelati**

Fermo restando la priorità da dare all'utilizzo di verdura fresca e di stagione, le verdure surgelate rappresentano una valida alternativa al prodotto fresco per la praticità d'uso e la facile reperibilità. Dal punto di vista nutrizionale non presentano differenze sostanziali rispetto all'alimento fresco. Sono invece da evitare quelle in scatola poiché questo tipo di conservazione comporta la perdita delle sostanze nutritive che vengono eliminate con l'acqua di conservazione stessa.

## **FRUTTA**

La frutta deve essere fresca e di stagione (vedi tabella), priva di difetti visibili e in buono stato di conservazione. L'uso di prodotti locali garantisce il minor tempo trascorso tra raccolta e

consumo, quindi migliori proprietà nutritive del prodotto. Favorisce inoltre il rispetto delle abitudini alimentari locali.

La fornitura deve essere corredata da denominazione e sede della ditta confezionatrice, tipo e varietà del prodotto fornito, eventuale calibratura e provenienza.

L'approvvigionamento deve essere almeno bisettimanale per i tipi di frutta più deperibili (pesche, albicocche, fragole, banane,...), e settimanale per quelli meno deperibili (mele e agrumi). Come per la verdura, è da evitare la frutta in scatola poiché la conservazione in acqua comporta la perdita di sostanze nutritive.

### FRUTTA SECCA

Contiene un'equilibrata concentrazione di elementi salutarici tra i quali proteine, fibre, acidi grassi polinsaturi Omega 3 e Omega 6, minerali e vitamine (E, A, B1, B2).

In un'alimentazione bilanciata, il consumo quotidiano di modeste quantità di frutta secca ha un valore protettivo sulle malattie croniche non trasmissibili quali diabete di tipo II, tumori e patologie cardiovascolari.

Tabella della stagionalità di ortaggi, verdura e frutta

MESE	ORTAGGI E VERDURE	FRUTTA
<b>GENNAIO</b>	broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, porri, sedano, spinaci, zucca	arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, mandarini, Kiwi
<b>FEBBRAIO</b>	broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, sedano, spinaci, zucca	arance, banane, mele, pere, mandarini, kiwi
<b>MARZO</b>	barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, funghi, lattuga, patate, rucola, sedano, spinaci	arance, banane, mele, pere, kiwi
<b>APRILE</b>	asparagi, barbabietole, bietole, carciofi, carote, lattuga, patate, pomodori, rucola, sedano, zucchine	pere, mele, kiwi, prugne, banane, nespole
<b>MAGGIO</b>	asparagi, barbabietole, bietole, carciofi, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, zucchine	fragole, banane, ciliege, nespole, pere, prugne
<b>GIUGNO</b>	barbabietole, bietole, carciofi, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, zucchine	ciliege, prugne, albicocche, pesche, meloni, mele
<b>LUGLIO</b>	barbabietole, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucchine	albicocche, angurie, ciliege, meloni, pere, pesche, prugne
<b>AGOSTO</b>	barbabietole, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucchine	angurie, albicocche, meloni, pesche, mele, prugne, pere
<b>SETTEMBRE</b>	barbabietole, carote, cavoli, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, zucca, zucchine	uva, prugne, mele, actinidie, pere, pesche, prugne
<b>OTTOBRE</b>	barbabietole, broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, finocchi, funghi, lattuga, patate, peperoni, pomodori, porri, rucola, sedano, zucca	cachi, uva, mele, kiwi, pere, limoni, mandaranci
<b>NOVEMBRE</b>	broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, finocchi, funghi, porri, sedano, spinaci, zucca	pere, mandarini, mandaranci, arance, mele, uva, kiwi, cachi
<b>DICEMBRE</b>	broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, finocchi, funghi, porri, sedano, spinaci, zucca	arance, banane, mele, pere, mandarini, cachi



## GRASSI DA CONDIMENTO

Il gruppo dei grassi da condimento comprende grassi di origine vegetale e grassi di origine animale. A differenziarli sul piano della qualità nutrizionale è la composizione chimica, soprattutto in acidi grassi, che possono essere insaturi (presenti principalmente nei grassi di origine vegetale) o saturi (presenti principalmente nei prodotti di origine animale quali burro, lardo, strutto,...).

La tipologia degli acidi grassi determina importanti effetti per quanto riguarda lo stato di nutrizione e di salute dell'uomo: per tale motivo è necessario moderare il consumo di grassi di origine animale e preferire quelli di origine vegetale (in particolare olio extravergine di oliva).

I grassi da condimento vanno usati preferibilmente a crudo, limitando il ricorso alla frittura e a cotture prolungate.

NON riutilizzare mai i grassi già cotti.

Va ricordato che spesso i prodotti alimentari confezionati contengono quote non trascurabili di grassi, in particolare di grassi saturi. Il loro utilizzo è quindi sconsigliato e in ogni caso è bene verificarne, attraverso la lettura delle etichette, la composizione.

### Olio extravergine d'oliva

L'olio extra vergine di oliva è un'importante fonte di acidi grassi monoinsaturi essenziali per il nostro organismo. Contiene elevate quantità di vitamina E ed altre sostanze antiossidanti che lo rendono un alimento prezioso ed indispensabile per la salute.

Contiene inoltre fitosteroli che svolgono un'azione regolatrice sull'assorbimento del colesterolo.

Si consiglia l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva spremuto a freddo. Il grado di acidità non deve superare l'1% del peso.

E' consigliabile l'utilizzo di olio prodotto in Italia e preferibilmente proveniente da olive italiane.

Le confezioni potranno essere da 1 litro o da 5 litri.

Per lo stoccaggio è necessario prendere alcune precauzioni, quali ad esempio la conservazione in luogo fresco, al riparo da luce diretta e fonti di calore ed il mantenimento della confezione solo parzialmente consumata sempre ben chiusa.

### Olio d'oliva extravergine

Deve essere di produzione e provenienza CE, preferibilmente italiana. Può essere usato per la cottura, facendo tuttavia attenzione a farlo cuocere il meno possibile.

#### *Olio di mais, di girasole, di arachide, di soia*

Sono ricchi di acidi grassi insaturi con acido linoleico (ac. grasso essenziale), utili per contrastare l'elevato livello di colesterolo. Vanno utilizzati esclusivamente a crudo, ad eccezione di quello di arachidi che è il più stabile al calore e pertanto risulta più idoneo alla cottura, specie se ad elevate temperature.

Gli oli monoseme sono spesso più graditi rispetto all'olio di oliva extravergine, in quanto quest'ultimo ha un sapore definito troppo forte dagli anziani; sarebbe però opportuno alternare il consumo dei vari oli, prevedendo, in fase di approvvigionamento, di acquistare ogni volta olio di un seme diverso rispetto a quello dell'acquisto precedente.

E' comunque opportuno alternare anche con olio di oliva extravergine

NON è ammesso l'uso di margarine o di oli di semi vari.



### **Burro**

Da utilizzare solo raramente, quando previsto nel menù come ingrediente di piatti tipici o particolari.

Ha una notevole percentuale di acidi grassi saturi e una quota di monoinsaturi; è ritenuto un'ottima sorgente di caroteni, contiene modiche quantità di vitamina D e quantità abbastanza significative di vitamina E.

Durante la cottura subisce profonde modificazioni chimico-fisiche con formazione di *acroleina*, sostanza nociva e di difficile digestione. E' pertanto preferibile utilizzarlo a crudo.

Si dovranno accettare forniture di solo burro proveniente da crema ricavata dal latte di vacca, sottoposto a pastorizzazione, con aggiunta solamente di sale da cucina. Non dovrà contenere né additivi né coloranti. Le confezioni dovranno essere originali e sigillate.

Il burro è una sostanza facilmente alterabile a temperatura ambiente, si richiede pertanto la conservazione in frigorifero.

## **CONDIMENTI**

Per condimenti si intendono tutte quelle sostanze usate nella preparazione dei cibi per migliorarne o accrescerne l'aroma oppure per conferire loro un sapore particolare.

### **Aceto**

Esente da deposito, deve essere contenuto in bottiglie da 1 litro o da 0,5 litri, prodotto e confezionato secondo la normativa vigente.

Il caratteristico aroma dell'aceto deriva dalle sostanze aromatiche che si ottengono dalla trasformazione di alcuni componenti del vino. Esistono anche prodotti ottenuti da materie prime diverse, ad esempio dalle mele, che presentano in genere una minore acidità e non devono in ogni caso essere confusi con l'aceto; vengono quindi indicati con nomi diversi, nella fattispecie agro di mele.

### **Sale**

Come da nota del Ministero della Salute (prot. 600.5/l.8. a/8863 del 18 luglio 2007), ripresa dalla Regione Lombardia (prot. H1.2007.00 37009), si ribadisce quanto segue: *"l'uso in cucina e a tavola di sale arricchito di iodio assicura a tutti la giusta quantità di iodio, fondamentale per la crescita del bambino e la prevenzione di molti disturbi della tiroide..."*. L'utilizzo di sale iodato è pertanto consigliato per evitare casi di ipotiroidismo, piuttosto frequenti nella nostra regione, legati alla scarsità di iodio presente nelle nostre acque e nell'ambiente in genere. La cottura e la dispersione in acqua contribuiscono a denaturare lo iodio e a renderlo pertanto inefficace. L'utilizzo di sale grosso iodato per la cottura della pasta risulta quindi fundamentalmente inutile.

### **Spezie ed erbe aromatiche**

Sono prodotti vegetali caratterizzati dalla presenza di particolari sostanze stimolanti l'attività secretoria dell'apparato digerente.

Svolgono ruolo di condimento attraverso gli oli essenziali in esse contenuti che, anche in piccole dosi, provocano una reazione sensoriale, rendendo più graditi gli alimenti a cui vengono aggiunti.

Si consumano fresche ( basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia) o essiccate (origano, timo, peperoncino).

Possono essere utilizzate anche erbe surgelate, pulite e sminuzzate, già pronte per il consumo, come ad esempio cipolle e prezzemolo.

La maggior parte delle spezie ed erbe aromatiche è attualmente reperibile in pacchetti o confezioni in cui si trovano già sminuzzate.

Il loro utilizzo è utile per insapori le pietanze limitando l'uso di sale da cucina o dado; non bisogna tuttavia esagerare per evitare una stimolazione eccessiva della secrezione gastrica.

### ALIMENTI BIOLOGICI

Gli alimenti biologici sono i cibi ottenuti con tecniche di agricoltura e zootecnia biologica. L'*agricoltura biologica* è un sistema di coltivazione che mette al bando i prodotti chimici (pesticidi, fertilizzanti, diserbanti, fitofarmaci): la terra viene concimata solo con fertilizzanti organici, cioè con letame.

Sebbene non possano essere utilizzati direttamente i pesticidi, i prodotti biologici non possono essere considerati totalmente privi di essi (EUFIC), in quanto il letame per poter essere utilizzato in sicurezza, viene trattato al fine di eliminare tutti i batteri in esso presenti.

Altra caratteristica dell'agricoltura biologica è l'assenza di OGM (Organismi Geneticamente Modificati). I vegetali di origine biologica devono avere etichettatura a marchio convalidante il metodo biologico praticato sui prodotti agricoli e devono essere conformi ai regolamenti vigenti.

La *zootecnia biologica* è un tipo di allevamento che dà la preferenza alle razze autoctone, cioè originarie della zona in cui si trova l'allevamento. Gli animali devono essere nutriti con mangimi vegetali o biologici, privi di sostanze chimiche, di antibiotici e di ormoni stimolanti l'appetito o favorenti la crescita corporea. Gli animali non possono essere allevati in batteria, ma devono poter godere di uno spazio di pascolo e di movimento.

In sintesi il valore e la peculiarità di un prodotto da agricoltura biologica è dato dal rispetto dei metodi naturali di produzione, dell'ambiente, dei modi e dei tempi fissati dalla natura, ed escludendo l'utilizzo di OGM. La certificazione è affidata ad Autorità designate o Organismi privati riconosciuti.

Dal punto di vista nutrizionale tuttavia non esistono ad oggi evidenze scientifiche che il cibo biologico sia più nutriente rispetto a quello convenzionale.

### ACQUA

Qualora l'appalto lo prevedesse, dovrà essere fornita acqua minerale naturale.

E' importante scegliere acque medio minerali con residuo fisso (quantità di minerali disciolta) compreso tra 500 mg/l e 1500 mg/l.

La biodisponibilità del calcio contenuto nelle acque è sovrapponibile a quello del latte e dei prodotti da esso derivati.

Hanno importanza sia il valore assoluto di calcio contenuto nell'acqua, sia la contemporanea assenza, o quasi, di sodio (entro 20 mg/l), che può aumentare l'eliminazione urinaria del calcio stesso.

L'acqua dell'acquedotto resta in ogni caso la scelta preferenziale, poiché offre maggiori garanzie di sicurezza igienico sanitaria, oltre che una maggior tutela dell'ambiente legata ad una minore produzione di rifiuti plastici.

L'acqua destinata al consumo umano è regolamentata dal DL n° 31/2001 e le verifiche effettuate da diversi enti (ASL, Ente Gestore) consentono di poter affermare che l'acqua fornita dai pubblici acquedotti è di buona qualità, assimilabile alle altre tipologie di acque. Inoltre non richiede né manipolazioni, né stoccaggi particolari.

La scelta di inserire l'acqua nei menù ha il significato di porre enfasi sulla sua assunzione, dal momento che spesso l'anziano riduce spontaneamente l'assunzione di liquidi. Il rischio di disidratazione è inoltre favorito dalla minor efficacia del senso di sete.

## V. LA DEFINIZIONE DEL MENU' STANDARD

La dieta del soggetto anziano sano non differisce in maniera sostanziale da quella del giovane adulto. La differenza sta nell'adeguamento quantitativo del fabbisogno di energia rispetto alla riduzione progressiva del metabolismo basale e dell'attività fisica. Nella stesura di un regime alimentare adeguato bisogna inoltre tener conto delle alterazioni fisiologiche, delle problematiche socio-economiche e psicologiche che sopraggiungono con l'età e che possono influire sullo stato di salute dell'anziano.

Valutata la correttezza dei menù in relazione alle esigenze nutrizionali è fondamentale mantenere nella normale dieta della persona anziana quei piatti tipici della tradizione locale che per il passato hanno sicuramente rappresentato specifiche preferenze ed hanno avuto un ruolo importante e gradito nell'alimentazione. Il fabbisogno nutrizionale può infatti essere soddisfatto solo se l'utente gradisce e quindi consuma il pasto.

L'obiettivo che ci si deve prefiggere è quindi quello di garantire una sana alimentazione che contribuisca al mantenimento di una buona qualità della vita, riducendo per quanto possibile i processi involutivi fisiologici dovuti all'invecchiamento, contenendo le modificazioni ponderali sia in eccesso che in difetto e prevenendo eventuali stati di malnutrizione.

Le indicazioni riportate di seguito si riferiscono all'anziano che non presenta situazioni patologiche particolari e che può seguire una dieta standard.

### α. FABBISOGNI DI ENERGIA E NUTRIENTI

Sulla base delle indicazioni fornite dai LARN, IV Revisione, i fabbisogni giornalieri medi di energia e nutrienti per la popolazione con età  $\geq 60$  anni sono:

ETA' $\geq 60$ ANNI	
MEDIE DEI VALORI OTTENUTI PER LAF=1,40 E LAF=1,50	
MEDIE (MASCHI/FEMMINE)	
ENERGIA	1900 kcal
PROTEINE (PRI)	1,1 g/kg/die
(g)	71,5 g
% ENERGIA	15% (max 22%)*
LIPIDI TOTALI (RI)	
% ENERGIA	20-30%
ACIDI GRASSI SATURI (SDT)	<10%
% ENERGIA	
CARBOIDRATI (RI)	
% ENERGIA	45-60%
ZUCCHERI SEMPLICI (SDT)	
% ENERGIA	< 15%
FIBRA (RI)	12,6-16,7g/1000 kcal
SDT (g)	25-30 g
ACQUA (AI)	2000-2500 ml

\*limite massimo di sicurezza secondo indicazioni EFSA

Considerando che la giornata alimentare dovrebbe essere strutturata su 5 pasti, come riportato in tabella:

PASTI	FABBISOGNO ENERGETICO
Colazione	15%-20%
spuntino	5-10%
pranzo	35-40%
merenda	10-5%
cena	30%

al pasto del mezzogiorno viene attribuito un apporto calorico pari al 40% del fabbisogno calorico totale medio (maschi/femmine).

$$\text{PRANZO} = 40\% \text{ FABBISOGNO CALORICO MEDIO GIORNALIERO} = 1900 \times 40/100 = 760 \text{ Kcal}$$

L'apporto energetico del pasto, scomposto in funzione dei macronutrienti secondo le indicazioni dei LARN, è riportato in tabella.

PASTO 40% ENERGIA TOTALE	CARBOIDRATI (RI)* 45 – 60%	LIPIDI (RI) 20 – 30%	PROTEINE (SDT) (15% max 22%)
760 kcal	342 - 456 kcal	152 - 228 kcal	114 kcal max 167 kcal

Un adeguato apporto di macro-nutrienti, la presenza quotidiana di appropriate porzioni di frutta e verdura e la varietà e completezza dei menù formulati sono in grado di garantire un'introduzione adeguata anche di micronutrienti (vitamine e sali minerali).

Di fondamentale importanza è l'assunzione di acqua: negli anziani la fisiologica diminuzione del senso di sete espone ad un elevato rischio di disidratazione, soprattutto nel periodo estivo. Un bilancio idrico negativo può dipendere sia da un'assunzione di liquidi inadeguata, sia da un eccesso di perdite (febbre, diarrea, malassorbimento, vomito). E' quindi fondamentale che l'anziano abbia a disposizione dell'acqua.

## **b. INDICAZIONI PER LA STESURA DEL MENU' STANDARD**

Il modello di riferimento per la formulazione dietetica standard è la dieta mediterranea rappresentata iconograficamente dalla piramide alimentare italiana.



I menù dovrebbero essere articolati su 7 giorni, per un periodo di 5 settimane, in modo da non presentare quasi mai la stessa ricetta, suddivisi a secondo della stagionalità (estate/inverno). L'uso di prodotti di stagione (in particolare verdura e frutta) determina la variabilità dei menù perché consente di elaborare ricette sempre diverse.

I gruppi di alimenti devono essere proposti secondo le frequenze riportate di seguito:

- Frutta a tutti i pasti
- Verdura cruda e/o cotta ogni giorno
- Cereali tutti i giorni
- Carni bianche 2 volte alla settimana, carni rosse 1 volta (suggerendo la sostituzione almeno 1 volta alla settimana alternativamente con pesce o legumi)
- Pesce 1 volta alla settimana (se possibile, meglio 2)
- Legumi 1 volta alla settimana (se possibile, meglio 2)
- Uova 1 volta alla settimana
- Prodotti lattiero caseari 1 volta alla settimana

Nella stesura dei menù per anziani è necessario attuare scelte e accorgimenti mirati.

In particolare:

- le preparazioni proposte devono essere semplici, non troppo elaborate e di facile digeribilità;
- per le cotture sono da prediligere metodi che richiedono pochi condimenti, ossia in acqua, al vapore, ai ferri, alla piastra, al cartoccio. Sostituire i soffritti con l'appassimento in brodo vegetale e successiva aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Per le verdure evitare la cottura in abbondante acqua, ma preferire quella al vapore che riduce la minimo le perdite dei nutrienti. Per le frittate preferire la cottura al forno;
- bisogna prevedere la possibilità di sminuzzare alcuni alimenti per facilitare i soggetti con difficoltà di masticazione (pesce e carne possono essere sminuzzati, frullati o omogeneizzati; le verdure più fibrose come carote o zucchine possono essere lessate o presentate sottoforma di purea; la frutta fresca può essere grattugiata o cotta purchè senza aggiunta di zuccheri);
- si raccomanda di ridurre il quantitativo di grassi di condimento, preferendo l'uso di olio extravergine d'oliva; sono da evitare i grassi vegetali estratti dalla palma e dal cocco, le margarine e altri prodotti contenenti grassi idrogenati;
- per rendere il cibo più appetibile è consigliabile l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche che consentono di insaporire i piatti senza dover ricorrere all'uso di ingredienti correttori di sapidità come sale o dadi;
- per favorire l'assunzione di un adeguato quantitativo di liquidi nei menù proposti si può prevedere la fornitura acqua.

Di seguito, per le principali categorie di alimenti sono riportate alcune indicazioni relative all'utilizzo nei menù per anziani.

## **CEREALI**

Si consiglia di alternare pasta e riso con altri cereali quali farro ed orzo.

Si sconsiglia di utilizzare farro ed orzo integrali in quanto, anche dopo cottura prolungata, risultano essere duri e difficilmente masticabili.

Si consiglia di alternare pasta e riso con prodotti di tipo integrale, biologici e a ridotto contenuto di sale.

## **PANE**

Poiché la provincia di Bergamo raccoglie il maggior numero di panificatori che ha aderito al progetto "Con meno sale nel pane c'è più gusto e...guadagni in salute", siglato il 31 dicembre 2010 tra Regione Lombardia e Unione Regionale Panificatori Lombardia, Confcommercio Lombardia Imprese per l'Italia, Fiesca Confesercenti regionale Lombardia e AIBI/ASSITOL è richiesto la distribuzione di pane a ridotto contenuto di sale (quantitativo di sale nel pane dall'1,7% all'1,5%, riferito al peso della farina); come per i cereali è consigliabile prevedere l'utilizzo di pane integrale.

## **LASAGNE**

Le lasagne, piatto unico, possono essere sostituite con pasta al ragù di carne utilizzando i medesimi ingredienti, ad esclusione del latte, e le grammature indicate nella tabella "grammature", riportata a pagina 25.

## **PIZZA**

Qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione della pizza, sarà possibile acquistare l'impasto o la pizza già pronta da un fornaio di fiducia, avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare.

Il fornitore dovrà essere in grado di produrre una dichiarazione ai sensi del regolamento CE N.852 del 29 aprile 2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

Il giorno in cui si presenta la pizza, se sono presenti problemi di masticazione, all'anziano può essere consegnato un piatto unico a base di formaggio, come per esempio gnocchi alla romana o pasta con mozzarella (vedi menù predisposti); per le grammature è necessario fare riferimento alla tabella sopra riportata.

## **PESCE**

Si consiglia di alternare le diverse varietà di pesce privo di lisce, presentando di volta in volta qualità diverse di prodotti ittici e variando la modalità di cottura (vedere le indicazioni contenute nelle caratteristiche delle derrate alimentari)

## **FORMAGGI**

E' possibile alternare vari tipi di formaggio, oppure presentarne nello stesso piatto due tipi diversi (due mezze porzioni), avendo cura di sostituire e/o affiancare i formaggi seguendo lo schema di seguito riportato.

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili - tipo A  
(contenuto in grassi inferiore al 25%)

Caciottina fresca

Crescenza

Fiocchi di formaggio magro

Fior di latte

Mozzarella di vacca

Mozzarella di bufala

Ricotta fresca di vacca: può essere sostituita con formaggi tipo A avendo l'accortezza di dimezzare il quantitativo di alimento (ad es. 50 g di crescenza equivalgono a 100 g di ricotta)

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili - tipo B



(contenuto in grassi superiori al 25%)

Branzi  
Emmenthal  
Fontina  
Formai de mut  
Italico  
Parmigiano Reggiano  
Asiago  
Robiola  
Taleggio / Stracchino

Il formaggio può essere sostituito anche dallo yogurt che potrà essere consumato a fine pasto, se gradito, secondo i quantitativi sotto riportati:

- 1 vasetto da 125 g di yogurt intero corrisponde a 30 g di mozzarella e a 40 g di ricotta fresca di vacca
- 1 vasetto da 125 g di yogurt intero alla frutta corrisponde a 40 g di mozzarella e a 75 g di ricotta fresca di vacca

(il resto della porzione di formaggio è da servire come secondo piatto)

Lo yogurt servito a fine pasto in sostituzione ad una parte della porzione di formaggio non sostituisce la frutta che pertanto dovrà comunque essere servita.

## **UOVA**

In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato, in modo che sia il tuorlo che l'albume siano ben cotti.

## **SALUMI E AFFETTATI**

E' consigliabile ridurre la distribuzione (massimo 2 volte al mese), sia per l'elevato contenuto di sale associato ad aumento della pressione arteriosa, sia perché, per la praticità di utilizzo come alimento già pronto, che non richiede di essere cucinato, è presumibile che vengano consumati anche a cena.

## **LEGUMI**

Poiché i legumi causano meteorismo e flatulenza, potrebbero essere rifiutati dagli anziani. Si consiglia quindi di passarli nel passaverdure in modo che la buccia venga eliminata e di presentarli sottoforma di crema di crema o vellutata. In questo modo viene conservata la parte proteica e notevolmente ridotta la parte fibrosa, causa del meteorismo.

Si consiglia di alternare o associare tutte le varietà di legumi, in modo da presentare piatti diversi: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, cicerchia.

(cicerchia: è così chiamato il seme del *Lathyrus Sativus*, pianta originaria dell'Asia, coltivata nell'Italia centrale e sulle Isole. Il legume contiene 3 o 4 semi lisci, di color avorio con caratteristiche nutrizionali simili agli altri legumi. Prima della cottura deve essere tenuta a bagno per almeno 12 ore).

## **VERDURA**

E' possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda, oppure cotta e cruda) avendo cura di garantire varietà e stagionalità.

## **FRUTTA**

Si può proporre la macedonia, purchè:

- si utilizzi frutta fresca
- non si aggiunga zucchero
- non si utilizzi frutta sciroppata
- venga preparata non prima di un'ora dalla distribuzione del pranzo

Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di agrumi o succo di limone.

Se sono presenti problemi di masticazione può essere presentata frutta cotta purchè senza aggiunta di zucchero.

## **PREPARATI PRONTI**

Con questa definizione vogliamo indicare quei prodotti che spesso vengono utilizzati nell'ambito della ristorazione collettiva fondamentalmente per evitare la preparazione diretta di alcune portate, per esempio minestre disidratate o in scatola, carni in scatola, preparati per mousse, budini e torte, dei quali è indubbia la praticità d'uso, ma di cui spesso non vengono valutati gli ingredienti e gli additivi utilizzati per la conservazione e per esaltare le caratteristiche organolettiche.

Questi prodotti possono presentare tra gli ingredienti principalmente quattro categorie di sostanze (esaltatori dell'aroma come glutammato monosodico, guanilato e inosinato disodico; grassi; additivi, soprattutto ad azione conservante; cloruro di sodio e zuccheri) per le quali è utile fare alcune considerazioni di tipo nutrizionale:

- Brodi pronti, preparati per minestre e dadi spesso contengono esaltatori di sapidità, tra i quali ad esempio il glutammato monosodico, utilizzati per accentuare i sapori delle preparazioni. Fino a qualche anno fa il glutammato monosodico era considerato pericoloso per la salute, oggi si ritiene che possa essere utilizzato senza pericolo di intossicazioni o manifestazioni allergiche, eccetto, come accennato anche per altri additivi, nei soggetti sensibili a questa sostanza. Limitare nell'anziano il consumo di questi prodotti è necessario anche in rapporto alla elevata quantità di sale (cloruro di sodio) in essi presente. Per insaporire le preparazioni il miglior metodo è quello di utilizzare le spezie che, nelle dosi consigliate nelle ricette gastronomiche, sono prive di controindicazioni.
- Carni in scatola: presentano tra i principali agenti conservanti i nitrati, che a seguito della riduzione a nitriti reagiscono con le ammine presenti negli alimenti a dare origine a composti notoriamente tossici, le nitrosammine, che hanno effetti cancerogeni. Sono pertanto da evitare.
- Purè di patate in fiocchi: anche in questo caso sono i conservanti spesso contenuti nel prodotto che ne diminuiscono la qualità nutrizionale. Le patate rappresentano infatti una buona fonte di carboidrati complessi, di proteine di discreto valore nutritivo, di vitamine del gruppo B (tiamina e niacina) e vitamina C. Tuttavia la presenza di conservanti quali il BHA

(butilidrossianisolo), l'anidride solforosa e il difosfato disodico possono avere effetti tossici indesiderati. Dalle scoperte tossicologiche più recenti sembra che la tossicità del BHA sia da ridimensionare rispetto a quanto si pensava anni addietro, ma per quanto riguarda l'anidride solforosa e il difosfato disodico rimangono dei dubbi. La prima, infatti, è responsabile della distruzione della vitamina B1 e il difosfato ha effetti negativi sull'equilibrio calcio/fosforo, che è fondamentale per lo stato di mineralizzazione delle ossa.

- Preparati per brodi, minestre, torte, gelati, prodotti da forno: per questo tipo di preparazioni si utilizzano grassi vegetali ricchissimi di grassi saturi, come l'olio di palma o di cocco, dei quali è consigliabile limitare il consumo.

Per le ragioni sopra elencate è quindi preferibile evitare il consumo di questi prodotti nella preparazione dei pasti per gli anziani.

Oltre a garantire che vengano soddisfatti i fabbisogni nutrizionali ed energetici, è raccomandato fornire un'ampia scelta di alimenti in modo da rendere il pasto più vario ed appetibile. E' fondamentale rispettare e mantenere il più possibile le abitudini alimentari, cercando di privilegiare gusti e preferenze dei nostri anziani.

Dove possibile è vivamente consigliato inserire nel menù piatti tipici soprattutto per la domenica (polenta e coniglio, polenta e salsiccia, cassöla,...) e mantenere abitudini che tendono a consolidarsi negli anni (pesce al venerdì).

E' invece preferibile evitare quanto più possibile la fornitura di quei piatti che non richiedono preparazione ma sono già pronti all'uso, come salumi e formaggi, perché, proprio per la comodità di utilizzo, è presumibile che vengano consumati per cena.

Per garantire la sicurezza igienica dei pasti, è preferibile scegliere preparazioni che non richiedono alla conservazione ed al consumo eccessiva manipolazione, né preparazioni a rischio di contaminazione batterica (es. vitello tonnato, salse).

In caso di festività o ricorrenze particolari (Natale, Pasqua, carnevale) è possibile e anche suggerito presentare alimenti e preparati tipici della tradizione (panettone, pandoro, colomba, frittelle). Si ricorda che questi alimenti, pur facendo parte della nostra tradizione, non sono indicati per un uso frequente, in quanto particolarmente calorici e ricchi di grassi. La porzione dovrà quindi essere moderata, limitata al giorno o al breve periodo della ricorrenza che si festeggia.

Si sottolinea inoltre l'importanza di leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai soggetti con allergie o con intolleranze alimentari.

E' possibile, per le ditte di ristorazione che allestiscono anche i pasti per le mense scolastiche, modificare opportunamente i menù per la scuola (pubblicate sul sito [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it)) seguendo le indicazioni nutrizionali specifiche per i soggetti anziani previste in queste Linee Guida.

### **c. GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**

Di seguito è riportata la tabella delle grammature da utilizzare per la preparazione dei pasti. Tali grammature sono intese per alimento a crudo e al netto degli scarti.

## Grammature alimenti pasto anziani:

Alimento	Peso crudo g	Peso cotto g	Porzioni
<b>PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI</b>			
Pasta con sugo	80 + 65	200	2 mestoli da 150 ml
Riso, orzo, farro asciutti	80	170	2 mestoli da 150 ml
Riso, orzo, farro, crostini, semolino per primi in brodo	30		1 mestolo scarso da 150 ml
Pasta con legumi secchi	60 + 30	200	cerali 1 mestolo colmo da 150 g + legumi $\frac{3}{4}$ di mestolo
pasta o riso con legumi freschi o surgelati	60 + 120	200	cerali 1 mestolo colmo da 150 g + legumi $\frac{3}{4}$ di mestolo
tortellini in brodo	80/90	200	15 tortellini
Gnocchi di patate	160-180	150	26 gnocchi (2 schiumarole)
lasagne, pasta al forno	180	210	porzione grande come $\frac{3}{4}$ di una scatola da gioco da ramino
cannelloni	250	300	3 cannelloni
Farina di mais per polenta	90	180	porzione grande come 1 mouse piccolo
pizza prosciutto e mozzarella	90 farina+20 prosciutto+35 mozzarella		porzione grande come una videocassetta VHS
casoncelli	100	190	16 casoncelli (2 schiumarole)
gnocchi alla romana	150		3 gnocchi ciascuno del diametro di 5 cm e dello spessore di 1,5 cm ciascuno
verdure per creme o minestre	130	100	

<b>SECONDI PIATTI</b>			
carne	100	70	1 smartphone
pesce	140	110	1 smartphone
formaggi stagionati	50		grande come 1 evidenziatore standard
formaggi freschi	70/80		grande come 2 $\frac{1}{2}$ palline da ping pong
prosciutto cotto	60		grande come 7 carte da gioco da ramino
Affettati (crudo, bresaola)	50		grande come 7 carte da gioco da ramino
uova	50		n 1 sodo oppure $\frac{3}{4}$ di piatto come frittata

<b>CONTORNI</b>			
Insalata	70		la porzione copre interamente un piatto piano
Verdure cotte	150	120	grande come una pallina da tennis
Verdure crude	70		grande come una pallina da tennis
Patate	100	85	si parte da una patata grande come un mouse piccolo

Alimento	Peso crudo g	Peso cotto g	Porzioni
<b>FRUTTA</b>			
Frutta fresca intera o macedonia	150		porzione grande come 1 pallina da tennis (1 mela, 1 pera, 1 arancia, o 2 albicocche, 2 susine, 2 mandarini)
frutta cotta	150	130	1 frutto grande come 1 pallina da tennis

<b>PANE</b>			
Pane	50		grande come un mouse

<b>VARIE</b>			
Olio extra-vergine di oliva per primi piatti	5		1 cucchiaino da caffè
Olio extravergine per secondi piatti	5		1 cucchiaino da caffè
Olio extra-vergine di oliva per contorni	5		1 cucchiaino da caffè
Burro per pasta o riso in bianco	5/8		1 noce di burro
Parmigiano grattugiato per primi piatti	5		1 cucchiaino da caffè
porzione torta		100	porzione grande come un triangolo base di cm 4 altezza di cm 8. Spessore della fetta di cm 2
porzione gelato	100		3 palline

#### d. PROPOSTA DI MENU' STANDARD

Di seguito sono riportati i menù standard estate/inverno formulati dall'Asl di Bergamo.

MENU' INVERNALE							
	LUNEDI'	MARTEDI' ♦	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
1° sett	Pasta con i broccoli, frittata con verdure Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Riso basmati con lenticchie in umido Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Pizza margherita*, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Pasta con sugo al pomodoro, polpette di manzo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Risotto agli asparagi, polpo con patate, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Orzotto al sugo di verdure Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido	Polenta con coniglio al forno, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane morbido
2° sett	Riso integrale con zucca, omelette, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro, cassola, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Passato di verdura con crostini, crescenza, patate in insalata, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con cosce di coniglio al forno Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro, pesce impanato, ratatouille di verdure, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta con ceci e rosmarino, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Lasagne al ragù di carne, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
3° sett	Risotto con zucchine, merluzzo in umido con olive, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con branzi, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Minestra di riso con prezzemolo, arrosto di lonza, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta e fagioli Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Gnocchi al pomodoro Frittata con verdura Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Passato di verdura con crostini Arrosto di tacchino al forno Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Tortellini in brodo, bollito misto con salsa verde, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
4° sett	Crema di verdura, bocconcini di tacchino con polenta, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Orzotto giallo, uovo strapazzato, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Minestra di verdura, seppioline in umido con patate, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta coi broccoli, involtini di pollo e spinaci, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Risotto con verdure, sformato di ricotta e spinaci, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta e piselli, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con brasato, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
5° sett	Zuppa di lenticchie e patate Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta all'olio d'oliva, spezzatino tenero, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Orecchiette con verdura Crocchette d'uovo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta con zucchine, tortino di alici, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Risotto al radicchio e scamorza Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con salsiccia e cipolle, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Minestra di verdura con orzo, Scaloppina di tacchino Patate Verdura cotta/cruda frutta fresca pane

**acqua, almeno 500 ml ad ogni pasto.**

- ♦ E' auspicabile sostituire il pasto a base di carne del martedì con un pasto a base di pesce.
- ♦ I piatti unici a base di legumi possono essere incorporati. Inoltre è possibile, ma non raccomandato, servire 1/2 porzione di legumi e 1/2 porzione di affettati scelti tra prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola
- ♦ La carne può essere presentata tritata o sotto forma di polpette
- ♦ Il pane deve essere morbido
- ♦ Preparazioni sempre presenti a richiesta:

Minestrina, riso o pasta in bianco, patate lesse, frutta cotta

MENU' ESTIVO							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>1° sett</b>	Orzo freddo con verdure e uovo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro, petto di pollo al forno (Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pizza margherita*, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Farro estivo, prosciutto crudo, melone, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro, pesce in umido con capperi e olive, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta e piselli, verdura, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con coniglio al forno, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
<b>2° sett</b>	Pasta con melanzane, frittata con zucchine Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Peperoni o pomodori ripieni (riso, carne) Verdura cruda frutta fresca pane	Gnocchi alla romana, ratatouille di verdure, Verdura cruda frutta fresca pane	Cous cous di verdure e pollo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pesto, pesce spada con pomodorini, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta con ceci rosmarino, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Riso con zucchine, cotechino Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
<b>3° sett</b>	Gnocchi al pomodoro, frittata con zucchine, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	pasta con melanzane, arrosto di tacchino, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Torta di pasta sfoglia spinaci e formaggio, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta alla genovese (pesto, cornetti, patate), coscia di pollo al forno, cruda frutta fresca pane	Risotto ai frutti di mare, Verdura cotta/cruda frutta fresca e cotta pane morbido	Riso basmati con lenticchie in umido, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Lasagne di carne, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
<b>4° sett</b>	Orzotto giallo, uovo strapazzato, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Focaccia con pomodori e melanzane, involtini di pollo e spinaci, insalata, Verdura cotta frutta fresca pane	Lasagne verdi con ricotta e pesto, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro e basilico, hamburger di manzo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Cous cous di pesce con verdure, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta con le fave, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Polenta con coniglio, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane
<b>5° sett</b>	Orecchiette con verdura, crocchette d'uovo, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Gnocchi al pomodoro, Scaloppine di tacchino, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Risotto con zucchine, caprese di pomodoro e mozzarella, Verdura cotta frutta fresca pane	Pasta con pesto, petto di pollo al limone, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Pasta al pomodoro, insalata di calamari, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Riso e piselli, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane	Ravioli di carne, arrosto di lonza, Verdura cotta/cruda frutta fresca pane

**acqua, almeno 500 ml ad ogni pasto.**

- ◇ E' auspicabile sostituire il pasto a base di carne del martedì con un pasto a base di pesce.
- ◇ I piatti unici a base di legumi possono essere incorporati. Inoltre è possibile, ma non raccomandato, servire 1/2 porzione di legumi e 1/2 porzione di affettati scelti tra prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola
- ◇ La carne può essere presentata tritata o sotto forma di polpette
- ◇ Il pane deve essere morbido
- ◇ Preparazioni sempre presenti a richiesta:

Minestrina, riso o pasta in bianco, patate lesse, frutta cotta

## VI. DIETE SPECIALI

Per diete speciali si intendono tabelle dietetiche elaborate per alcuni utenti in risposta a particolari situazioni cliniche (documentate e corredate di certificazione medica). Nel capitolato deve essere previsto l'obbligo per il fornitore di provvedere all'elaborazione di diete speciali. Poiché la dieta speciale è un atto terapeutico di ordine sanitario andrà richiesta tra la dotazione di personale della ditta vincitrice dell'appalto anche una dietista o altra figura professionalmente qualificata ad elaborare diete personalizzate per motivi di salute.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù standard.

### DIETA PER ALLERGIE E INTOLLERANZE

In caso di allergie e intolleranze alimentari devono essere escluse dalla dieta tutte le preparazioni contenenti l'alimento responsabile o i suoi derivati oltre che tutti i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta. E' anche necessario prestare attenzione alle modalità di preparazione e cottura per impedire le contaminazioni crociate.

### DIETA PER DIABETICI, SOGGETTI SOVRAPPESO/OBESI

L'anziano diabetico o in sovrappeso/obeso può consumare il pasto come da menù standard purchè non vengano aggiunti zuccheri semplici (vino, zucchero o dolci in genere), sia contenuta la frequenza di consumo di alimenti ad alto indice glicemico (patate, riso brillato) e sia rispettata la porzione.

### DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco potrà essere richiesta dall'anziano stesso, da un familiare o badante in caso di un evento acuto per massimo 3 giorni, per iscritto dal MMG se per periodi più lunghi.

Per le diete in bianco, che generalmente vengono richieste per un arco di tempo limitato a seguito di gastroduodeniti, disturbi gastrointestinali o postumi di sindromi influenzali, è sufficiente apportare al menù standard le modifiche specificate di seguito.

- Predisporre un pasto quasi privo di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, ecc.
- Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva oppure olio monoseme (arachide, girasole, mais) da consumare crudi per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.
- Come primo piatto presentare a scelta:
  - pasta o riso asciutti conditi con olio o salsa di pomodoro
  - polenta condita con salsa di pomodoro
  - riso o pastina in brodoE' possibile aggiungere eventualmente parmigiano reggiano o grana padano ben stagionati.
- Come secondo piatto a scelta:
  - carne magra cotta al vapore, alla piastra, lessata
  - pesce al vapore, lessato, alla piastra



- da condire con olio a crudo ed eventualmente succo di limone
- affettati: prosciutto cotto sgrassato
- ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso uguale o inferiore all'8%).
- Contorni: verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone.
- Frutta: particolarmente gradite risultano in genere mela e pera cotta.

## DIETA PER CELIACI

Per i soggetti celiaci dovranno essere utilizzati prodotti dietetici specifici privi di glutine il cui elenco è scaricabile dal sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) e prestare attenzione alle modalità di preparazione e cottura dei pasti per impedire eventuali contaminazioni.

Alle diete speciali si aggiungono richieste di alimentazione che escludono particolari tipi di alimenti per motivi etico-religiosi o culturali.

## DIETE PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI

### DIETA SENZA CARNE DI MAIALE

La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) utilizzando la medesima grammatura.

Il prosciutto crudo dovrà essere sostituito con bresaola di manzo o di cavallo utilizzando la medesima grammatura.

Il prosciutto cotto dovrà essere sostituito con mozzarella secondo le grammature riportate nella tabella "Grammature".

### DIETA SENZA CARNE DI BOVINO

La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura.

La bresaola di manzo, se prevista, dovrà essere sostituita con bresaola di cavallo, prosciutto crudo o speck, utilizzando la medesima grammatura.

### DIETA SENZA CARNE

Formulare un menù che preveda come fonti proteiche:

- 2-3 volte alla settimana pesce
- 3-2 volte alla settimana legumi
- 1 volta alla settimana formaggio
- 1 volta alla settimana uova

## VII. MODALITA' DI PREPARAZIONE, TRASPORTO E DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Il servizio a domicilio deve rispondere a severe norme di sicurezza garantendo elevata qualità degli alimenti, della loro preparazione e conservazione, nonché della distribuzione fino al momento dell'utilizzo.

La produzione dei pasti può essere effettuata con diverse tecniche.

- Legame "fresco-caldo": prevede la preparazione e la cottura dei cibi contestualmente al loro utilizzo. I pasti vengono veicolati senza rielaborazione e ripristino della temperatura. Al momento della consegna all'utente finale devono essere garantite temperature non inferiori a +60°C per i pasti caldi, +10°C per quelli freddi. I contenitori per la movimentazione degli alimenti devono essere facilmente lavabili e sanificabili e devono consentire il mantenimento delle temperature prescritte dalle leggi.

Con il legame a caldo le temperature di trasporto degli alimenti cotti deperibili devono essere comprese tra 60 e 65°C in base all'art. 31 del n. D.P.R. 327/80.

Poiché tali temperature non sempre possono essere mantenute a causa del protrarsi dei tempi di trasporto e dei tempi che intercorrono dal momento della consegna al momento della fruizione del pasto è opportuno usare le termocassette in polipropilene termoisolato con superficie liscia in grado di garantire il contemporaneo trasporto di cibi freddi e caldi senza compromettere le rispettive temperature. Affinchè il cibo arrivi caldo a destinazione è importante mettere la pietanza all'interno della termocassetta ad una temperatura di 80-90°C.

Tali termocassette sono in grado di mantenere una temperatura superiore a 65°C per oltre 1 ora dall'inserimento del cibo caldo. Un cibo caldo oltre a garantire l'utente dal punto di vista igienico-sanitario rappresenta una alimentazione più corretta e più gustosa.

I contenitori dovranno inoltre essere leggeri e dotati di maniglia in modo da agevolare il trasporto e permettere una facile e veloce selezione ed identificazione dei diversi menù dietetici. Infine tali contenitori sono tra loro impilabili e lavabili in lavastoviglie.

E' preferibile che i contenitori interni delle pietanze siano a perdere e sigillati con termosigillatrice, in modo da renderli igienicamente più sicuri evitando manipolazioni, travasi e movimentazione dei contenitori sporchi da lavare. Inoltre si facilita l'anziano nell'eventualità che il pasto venga suddiviso e consumato tra pranzo e cena in quanto tali pietanze possono essere conservate nel medesimo contenitore sigillato nel frigorifero.

Esistono in commercio stoviglie termiche monouso ad uno o più scomparti che hanno la caratteristica di mantenere calde le pietanze, di non scottare le mani e di resistere al taglio con le posate di acciaio e nel forno a microonde.

- Il legame a freddo (o Cook&Chill) prevede:
  - a. preparazione del cibo in modo convenzionale fino a completa cottura dell'alimento e successivo abbattimento della temperatura con apposito abbattitore a temperatura uguale o inferiore a 3°C al cuore del prodotto entro 120 minuti dalla cottura stessa;
  - b. eventuale porzionamento;

- c. mantenimento refrigerato sopra il punto di congelamento tra 0 e +3°C senza interruzione della catena del freddo per un periodo massimo di conservazione fino a 3/5 giorni;
- d. trasporto a temperatura non superiore a +4°C per mezzo di automezzi appositamente attrezzati per la consegna refrigerata. La rigenerazione degli alimenti viene effettuata immediatamente prima del consumo, ossia il cibo viene portato ad una temperatura di alimento 70°C al cuore del prodotto.

Il vantaggio rappresentato da questa tecnica di preparazione è quello di conservare in modo ottimale il prodotto preparato per il tempo necessario al trasporto, lasciando flessibilità all'utente per il consumo dopo averlo portato a temperatura ottimale. E' il metodo più adatto quando il luogo di consumo è diverso da quello di produzione, garantisce maggior sicurezza e garanzia del servizio poiché si evita il pericolo di caduta termica dovuta a tempi e distanze di trasporto

- Con il sistema Cook&Freeze il cibo, preparato in modo convenzionale, viene sottoposto ad abbattimento fino a -18°C e immediatamente confezionato. Infine viene stoccato a -20°C. Prima della distribuzione il prodotto viene fatto rinvenire in modo corretto.

Le modalità di preparazione, confezionamento e trasporto dei pasti andranno definite nel capitolato.

Indipendentemente dalla modalità scelta, il trasporto dovrà comunque garantire una perfetta conservazione degli alimenti anche sotto il profilo sensoriale, oltre che igienico.

Al fine di preservare le caratteristiche organolettiche dei primi piatti potrà rendersi necessario disporre il confezionamento distinto di paste cotte e del relativo condimento/brodo, che verranno così trasportati al domicilio dell'anziano ed amalgamati appena prima del consumo.

Alcune verdure cotte e quelle crude andranno condite appena prima del consumo. Potrà quindi essere necessario prevedere la fornitura di monoporzioni dei condimenti necessari.

La frutta dovrà essere distribuita già lavata.

## VII. LA RILEVAZIONE DEL GRADIO DI SODDISFAZIONE DELL'ANZIANO

La partecipazione e l'ascolto dei cittadini sono strumenti utili e costruttivi per verificare la qualità e l'efficacia dei servizi prestati. Uno degli strumenti più utilizzati per la misurazione del grado di soddisfazione degli utenti o, in altri termini, del grado della qualità percepita da parte dei cittadini, è comunemente denominato indagine di customer satisfaction.

Rilevare la customer satisfaction consente alle amministrazioni di conoscere e comprendere sempre meglio i bisogni dei destinatari ultimi delle proprie attività e di riprogettare, di conseguenza, il sistema di erogazione del servizio.

Si propone, a titolo esemplificativo, una scheda di rilevazione destinata agli utenti del servizio di pasti a domicilio.

E' opportuna la rilevazione ripetuta più volte nell'arco dell'anno e distribuita su tutto il menù proposto.

Si raccomanda di far precedere tale verifica da una comunicazione che avvisi gli utenti del sondaggio e chieda la loro collaborazione per migliorare il servizio.

**SCHEDA DI VALUTAZIONE DEL GRADIMENTO PER L'OSPITE**

**Il cibo che oggi ho mangiato mi è piaciuto** (segno con una X la mia risposta)

1° piatto: .....			2° piatto: .....			Contorno: .....		
								
Tanto	Così, così	Per niente	Tanto	Così, così	Per niente	Tanto	Così, così	Per niente

Il cibo che ho mangiato oggi era ...			
	Caldo	Tiepido	Freddo

La quantità di cibo che ho mangiato oggi era ...			
	Abbondante	Sufficiente	Scarsa

Suggerimenti.....

## Bibliografia e sitografia

- 1) LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione.
- 2) Linee guida per la stesura del capitolato d'appalto per distributori automatici di alimenti e bevande. ASL MONZA BRIANZA
- 3) Linee guida Nutrizionali nelle RSA e nella ristorazione dell'anziano ASL MONZA BRIANZA  
<http://www.aslmonzabrianza.it/ITA/Default.aspx?SEZ=2&PAG=301&NOT=969>
- 4) [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it) Settori>>[Alimenti e nutrizione](#)
- 5) Linee di indirizzo per la Ristorazione nelle strutture residenziali assistenziali extraospedaliere. Regione Veneto. Sicurezza Alimentare. Piano regionale Veneto 2005-2007 SIAN delle Aziende ULSS del Veneto. 2008.  
[www.prevenzione.ulss20.verona.it/.../Decreto381Allegato\\_LinIndirizzResidExtrosped.pdf](http://www.prevenzione.ulss20.verona.it/.../Decreto381Allegato_LinIndirizzResidExtrosped.pdf)

A cura di

Dr.ssa Lucia Antonioli (Direttore Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale)  
Dr.ssa Daniela Parodi (Responsabile Servizio Igiene della Nutrizione)  
Cristina Bianchi (Dietista)  
Margherita Schiavi (Dietista)  
Dr.ssa Manuela Pedrazzoli (Farmacista , tirocinante Master Dietetica e Nutrizione clinica )