



## **INDICAZIONI PER LA RISTORAZIONE NELLE CASE DI RIPOSO**

**Dipartimento di Prevenzione Jesi**  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

## INDICE

Premessa	pag.	3
Criteri per la progettazione del menù	pag.	4
Frequenze di consumo relative ai secondi piatti	pag.	9
Ulteriori accorgimenti	pag.	11
Prodotti alimentari da utilizzare	pag.	11
Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti	pag.	13
Altre raccomandazioni	pag.	14
Appendice	pag.	15

## **PREMESSA**

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha ritenuto opportuno stilare delle linee guida per la ristorazione nelle case di riposo, quale supporto operativo per il personale di cucina. Questi indirizzi di orientamento, non vincolanti, consentono di essere adattati alle diverse esigenze delle strutture, in relazione ad esempio alle attrezzature in dotazione, all'organizzazione interna del servizio ed alla particolare tipologia di utenza (autosufficienti, nonautosufficienti o parziali...). Le indicazioni riguardano l'aspetto quantitativo e qualitativo del pasto, oltreché quello igienico. Per quanto riguarda l'aspetto quantitativo e qualitativo, i riferimenti sono i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e le Linee Guida per una Sana Alimentazione dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Di queste linee guida riportiamo i concetti fondamentali in appendice.

## CRITERI PER LA PROGETTAZIONE DEL MENÙ

Nella formulazione di un menù per gli ospiti delle case di riposo, uno degli elementi da considerare è certamente la funzione che un buon pasto assolve come momento gratificante e socializzante della giornata per la persona anziana istituzionalizzata.

Sostanzialmente gli alimenti proposti saranno semplici e facilmente digeribili, in considerazione delle difficoltà di masticazione e di una diminuita funzionalità digestiva, ma allo stesso tempo vari e appetitosi, per garantire comunque una dieta equilibrata e completa nei principi nutritivi.

Sarà opportuno predisporre un menù in funzione delle stagioni, articolato di preferenza con cadenza mensile: quattro settimane relative al menù autunno-inverno e quattro relative al menù primavera-estate. Oppure il menù potrà ruotare, se non con una frequenza mensile, almeno su due settimane per ogni periodo stagionale, prestando attenzione, in ogni caso, che non vi siano ripetizioni ravvicinate dello stesso piatto, soprattutto fra il termine dell'ultima settimana e l'inizio della prima.

La diversificazione dei menù, infatti, consente non solo una maggiore appetibilità, ma garantisce anche l'apporto di tutti i nutrienti necessari.

Il menù dovrà proporre scelte alimentari nutrizionalmente valide, come ad esempio il consumo del pesce più volte alla settimana, dei legumi, nonché di alimenti solitamente poco utilizzati, come alcune verdure tipo zucca gialla, porro, broccoli ed i cereali minori quali orzo, farro, che rappresentano buone fonti di fibra alimentare. Come pure è importante che siano previsti piatti tipici regionali, ad esempio il classico pancotto o i maltagliati con i ceci.

Si dovrà tenere conto di scelte alternative fisse, come indicato più avanti e, quando possibile, la presentazione del piatto dovrà essere parimenti curata.

Circa la distribuzione dei pasti, sarà opportuno prevedere tre pasti principali, più una merenda pomeridiana ed una bevanda calda dopo cena. Quest'ultima è utile anche per incrementare l'apporto di liquidi e compensare in parte la fisiologica riduzione della sensazione di sete dell'anziano.

È opportuno inoltre che il menù del giorno venga esposto in maniera ben visibile agli ospiti e ai familiari e che i pasti siano serviti in orari rispettosi delle comuni abitudini delle famiglie, compatibilmente con l'organizzazione del servizio (esempio colazione intorno alle 7.30; pranzo intorno alle 12.30; merenda alle 16 circa; cena intorno alle 19.30; la bevanda calda intorno alle 21).

Per consentire all'anziano il mantenimento di buone condizioni di salute, è importante fornire un apporto energetico adeguato alle proprie necessità. Tale apporto risulta di non facile quantificazione per gli ospiti delle case di riposo, visto le differenze per età, attività e sesso. Si è ritenuto opportuno allora prendere in considerazione gli apporti energetici medi relativi ad ospiti autosufficienti di entrambi i sessi, in base ai riferimenti LARN, che hanno un valore puramente indicativo.

Quindi sono stati calcolati, rispettivamente per le fasce di età 60 - 74 anni e al di sopra dei 75 anni, degli schemi dietetici per apporti energetici giornalieri intorno alle 1930 e 1750 calorie, nel rispetto, per quanto possibile, di una corretta ripartizione delle occasioni alimentari della giornata e dei nutrienti.

Viene qui di seguito riportata una tabella quantitativa, a cui fare riferimento per l'allestimento dei pasti.

Va precisato che, nei casi in cui l'anziano debba seguire una dieta personalizzata, le indicazioni dietetiche dovranno essere stabilite dal medico curante o della struttura.

TABELLA QUANTITATIVA: grammature indicative dei principali alimenti riferite alle due fasce di età considerate.

Tipologia di alimento	60-74 anni	Sopra i 75 anni	Equivalenze	Note
<b>A colazione, tutti i giorni</b>				
Latte parzialmente scremato	200	150	Un bicchiere da vino equivale a circa 130 g.	Oppure yogurt da latte parzialmente scremato
Caffè d'orzo	q.b.	q.b.		Oppure tè leggero, eventualmente deteinato
Fette biscottate	25	30		Oppure pane 40-45 g. per le rispettive fasce di età
Biscotti secchi	10	-		Oppure cereali in fiocchi in pari quantità
Zucchero	5	5	Pari all'incirca a mezzo cucchiaino da tavola raso	Oppure miele
Marmellata	15	15	Pari all'incirca ad un cucchiaino da tavola raso	Da alternare nei gusti
Succo di frutta	200	200		Senza zuccheri aggiunti. Da servire eventualmente anche a metà mattina, secondo le esigenze degli ospiti. Oppure: spremuta d'arancia fresca, nel periodo invernale
<b>A merenda, tutti i giorni</b>				
Yogurt da latte parzialmente scremato	125	125	Pari ad un vasetto	Oppure come merenda alternativa:
Biscotti secchi	20	20	Pari a circa n° 3-4 biscotti secchi	frutta fresca gr. 150 + biscotti secchi (o cereali in fiocchi) g.15
<b>Primi piatti a pranzo</b>				
Pasta di semola	80	70		Da condire preferibilmente con salsa di pomodoro o con sugo di verdure
Riso bollito	80	70		
Riso per risotto con verdure	70	60		
Pasta secca all'uovo tipo tagliatelle	70	60		
Pastina o riso in brodo	40	35		
Minestra di pasta e legumi: pasta	35	30		Grammature alle quali deve seguire un secondo piatto. (Nel caso in cui la combinazione cereali e legumi costituisca un piatto unico, la porzione sarà adeguata all'unica portata, aumentando il quantitativo della pasta )
legumi (esempio fagioli secchi)	35	30		

Polenta	75	65		
Tortellini o ravioli freschi, da servire asciutti	120	100		Quantità inferiori alle comuni razioni, dato che solitamente gli ospiti gradiscono anche il secondo piatto. Per una maggiore resa nel piatto è meglio sceglierli di formato piccolo
Gnocchi di patate	200	180		Idem come sopra
<b>Primi piatti a cena</b>				
Riso o pastina in brodo vegetale	30	30		
Pastina o riso in passato di verdura	25	25		
Capellini asciutti	35	35		All'olio o al pomodoro
<b>Secondi piatti</b>				
Carni: pollo, tacchino, coniglio, maiale, vitellone	90	80		Le carni devono essere sgrassate prima della cottura. La carne di agnello potrà essere servita occasionalmente
Pesci: sogliola, merluzzo, calamari, seppie, coda di rospo, palombo ed altre varietà facilmente deliscabili	120	110		
Uova	n.1	n.1		Da cuocere al forno o sode
Formaggi freschi: - crescenza, mozzarella, caciottina fresca - ricotta di mucca	70 120	60 100		Da servire, ove possibile, a fettine non sovrapposte, per una migliore immagine del piatto
Formaggi semi stagionati: fontina	50	45		
Formaggi stagionati: parmigiano	40-45	35-40		Da servire a scaglie (o da solo o come ingrediente di un'insalata mista)
Salumi: prosciutto crudo e/o cotto sgrassati bresaola	50 45	40 35		E' preferibile che l'affettatura dei salumi avvenga il più possibile vicino al consumo
Tonno al naturale (sgocciolato)	80-90	70-80	Una scatoletta piccola pesa 80 g. (peso sgocciolato circa 56 g.)	Il tonno all'olio di oliva andrà usato saltuariamente- nelle quantità di circa 50-45 g. (sgocciolato) per le rispettive fasce di età
<b>Contorni</b>				
Insalata	70	70		
Verdura cruda mista	100	100		
Verdura da cuocere	170-180	170		A seconda della tipologia delle verdure, si potranno prevedere quantitativi anche più alti
Verdura cotta e patate: - verdura da cuocere - patate	100 100	100 90		
Patate	180-200	170		

<b>Pane</b>			
Pane a pranzo	60	50	Tipo comune, sciapo
Pane a cena, semintegrale	50	40	Da servire almeno 3 volte alla settimana
<b>Frutta</b>			
Frutta fresca di stagione	180	150	Cruda o cotta senza aggiunta di zucchero
Frutta mista per macedonia	180	150	
Zucchero	5	4	
<b>Dolce</b>			
Dolci da forno tipo torta all'arancia, allo yogurt, ciambellone, torta di mele, ecc.	70	70	O gelato tipo fior di latte oppure alla frutta, alla vaniglia. In ogni caso il dolce va servito non più di una volta alla settimana
<b>Condimenti</b>			
Olio extra vergine di oliva	30	30	La quantità di olio indicata potrà diminuire in base alla tipologia delle portate e al numero delle porzioni da condire (più è alto il numero delle porzioni, minore è la quantità di condimento da utilizzare per persona) ed è da distribuire tra i vari piatti previsti per il pranzo e la cena
Carne bovina magra, per il ragù	10	10	Per eventuali maggiorazioni attingere alla dose di carne, eventualmente prevista per il secondo piatto
Sedano, carota, cipolla, pelati ed erbe aromatiche	q.b.	q.b.	
Sale			In quantità misurata, poco
Parmigiano	10	7	Pari rispettivamente ad un cucchiaino da tavola colmo e ad uno raso
Succo di limone o aceto	q.b.	q.b.	
<b>Bevande</b>			
Caffè d'orzo, camomilla o altre tisane	q.b.	q.b.	Da servire dopo cena
Zucchero	5	5	O miele

## NOTE ALLA TABELLA

*Le quantità indicate* per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo e al netto (private degli scarti) e si riferiscono al singolo ospite.

Le grammature vanno interpretate in maniera indicativa, sia perché la resa dell'alimento dipende da diverse variabili connesse al sistema di produzione del pasto (scelta della materia prima, modalità di stoccaggio, di preparazione e cottura ecc.), sia per l'estrema eterogeneità degli ospiti per sesso, età e condizioni fisiche, come già evidenziato.

Inoltre è opportuno prevedere una maggiorazione del 10% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto o per soddisfare le diverse esigenze di consumo tra le persone.

Nel caso di ospiti allettati non più autosufficienti, le grammature saranno inferiori, dato che non svolgono attività fisica di alcun genere.

*Le varietà di verdura e frutta* devono essere alternate nel corso della settimana, sempre nell'ambito della stagionalità, che garantisce un maggior contenuto in sostanze nutritive e minore necessità di intervento chimico con i pesticidi. Si consiglia di abbinare, quando possibile, anche due tipi di verdure di diverso colore, per il loro differente contenuto vitaminico. Alcune verdure solitamente consumate cotte, quali ad esempio spinaci, cuori di carciofo, cimette di cavolfiore, ecc., possono rappresentare sulla tavola anche ottimi contorni crudi, da servire in insalata, in tagli molto sottili. Da tenere presente che anche la frutta può essere un contorno, tipo le arance in insalata ed altro. Per la frutta vale lo stesso discorso di diversificare il colore, possibilmente all'interno della stessa giornata.

*Il parmigiano* sarà servito direttamente in tavola, ove le condizioni di salute degli ospiti lo consentano.

Tra *le bevande* non viene considerato il vino, che sarà offerto solo a coloro che non presentino controindicazioni e che naturalmente lo gradiscano. Il vino non è stato compreso nelle quote caloriche sopra indicate, ma si può considerare accettabile l'aggiunta di 1 bicchiere al giorno, massimo 2 (un bicchiere piccolo di vino corrisponde a 125 ml), tenendo conto che nella persona anziana i sistemi di metabolizzazione dell'alcool sono meno efficienti.

In realtà le ultime linee guida per una sana alimentazione indicano come dose consigliabile per gli anziani un solo bicchiere al giorno, ma è un quantitativo difficilmente applicabile alla nostra realtà marchigiana.

Infine, tra le *bevande calde* da servire dopo cena, si potrà includere eventualmente, secondo le necessità o le richieste specifiche degli ospiti, anche un bicchiere di latte tiepido, in sostituzione dell'infuso d'orzo o della tisana zuccherati.

## FREQUENZE DI CONSUMO RELATIVE AI SECONDI PIATTI

Nell'ottica della varietà dei pasti e di un'adeguata rotazione delle fonti proteiche, si riporta la cadenza settimanale consigliata per i secondi piatti. Pur riconoscendo la sua difficile attuazione, considerate l'organizzazione interna della cucina e la particolare tipologia di utenza, si consiglia di tendere per quanto possibile all'alternanza prevista per i suddetti piatti. In ogni caso si raccomanda di non limitare la scelta a poche opzioni, per esempio solo bovino tra le carni o solo merluzzo o sogliola tra i pesci, ma di variare il più possibile anche all'interno della stessa categoria di alimenti, come pure di evitare di servire a cena troppo spesso piatti freddi (formaggi e/o salumi), che invece andrebbero alternati a pietanze calde. È bene inoltre presentare, nelle realtà in cui sono graditi ed accettati, anche piatti unici, cioè piatti sostanziosi che combinano in una sola portata gli elementi nutritivi del primo e del secondo piatto, quali: cereali abbinati ai legumi o cereali abbinati a modiche quantità di proteine animali, tipo pizza margherita, risotto con il pesce, ecc. Naturalmente in questo caso un contorno, il pane e la frutta completeranno il pasto.

## FREQUENZE DI CONSUMO CONSIGLIATE NELL'ARCO DELLA SETTIMANA, RELATIVE AI SECONDI PIATTI

<b>Alimento</b>	<b>Frequenza</b>	<b>Note</b>
CARNE (dando la preferenza alle carni bianche: pollo, tacchino e coniglio)	3-4 VOLTE	
PESCE	2-3 VOLTE	
FORMAGGI (preferire latticini e formaggi a minor contenuto in grassi)	2-3 VOLTE	non è consigliabile una frequenza maggiore, dato il contenuto in acidi grassi saturi
UOVA	2-4 VOLTE	per un consumo massimo di 4 uova, da distribuire in 4 giorni non consecutivi (tener presente comunque anche quando si utilizzano le uova come ingredienti, esempio pasta all'uovo, dolci, ecc.)
SALUMI (con preferenza per prosciutto crudo o cotto e bresaola)	1-2 VOLTE	eliminare il grasso visibile
PIATTO UNICO (CEREALI+LEGUMI)	1-2 VOLTE	esempi: riso e piselli, pasta e ceci, farro e fagioli

Per mettere in pratica quanto finora detto e vedere cosa scegliere e come alternare gli alimenti tra il pranzo e la cena, si ritiene utile riportare, a titolo esemplificativo, una lista di menù.

In questa lista non compaiono portate uniche e pertanto presenta, relativamente ad alcuni alimenti, una maggiore frequenza di consumo rispetto a quanto indicato nella pagina precedente.

Menù n°1	Menù n°2	Menù n°3	Menù n°4	Menù n°5	Menù n°6	Menù n°7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

<b>PRANZO</b>						
Pasta al ragù vegetale	Minestra di pasta e fagioli	Pasta olio e prezzemolo	Risotto con le verdure	Pasta al pomodoro ed erbe aromatiche miste	Minestra in brodo di carne	Tagliatelle al ragù di carne
Roast-beef di vitellone	Pesce lesso in insalata	Petto di pollo alla pizzaiola	Insalata verde con tonno naturale	Frittata al forno	Bollito in salsa verde	Arista di maiale
Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Carote bollite e prezzemolate	Verdura cruda mista	Patate in insalata	Verdura cruda mista
Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
Frutta	Frutta	Frutta	Dolce al forno	Frutta	Frutta	Macedonia di frutta fresca

<b>CENA</b>						
Riso in brodo vegetale	Capellini al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Passato di verdure e pastina	Riso in brodo vegetale	Capellini al pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Uova al forno o sode	Prosciutto crudo sgrassato	Crocchette o sfornate di patate e formaggio	Coniglio stufato	Pesce al forno	Formaggio (crescenza)	Bresaola con rucola
Verdura cotta e patate bollite	Verdura cotta mista	Verdure stufate al pomodoro	Verdura cruda mista	Verdura cotta all'agro	Verdura cotta	Verdura cotta mista
Pane semintegrale	Pane semintegrale	Pane semintegrale	Pane semintegrale	Pane semintegrale	Pane semintegrale	Pane semintegrale
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

A fronte di questi abbinamenti, che si possono ritenere validi da un punto di vista nutrizionale, si riportano anche alcuni esempi di **combinazioni alimentari non corrette**:

- aggiungere il formaggio a fine pasto, dopo un secondo di carne o di pesce o di uova;
- abbinare, ad una frittura di carne o di pesce, un contorno di verdure fritte;
- far seguire ad un piatto di lasagne, un secondo di carne farcita con uova o formaggi.

## ULTERIORI ACCORGIMENTI

In occasione di particolari festività (Natale, Pasqua, Carnevale) è buona norma rispettare le tradizioni culinarie e realizzare piatti tipici, per soddisfare le aspettative dell'ospite, prestando attenzione sia a selezionare e dosare bene gli ingredienti (per esempio sostituendo i grassi animali con l'olio extra vergine di oliva, usato in modica quantità e scegliendo carni magre per la preparazione del ragù) sia alla scelta della tecnica di cottura più adeguata (per esempio la frittata si può cuocere al forno, ugualmente alcuni dolci di carnevale si possono fare al forno anziché fritti, ecc.).

Al di fuori delle suddette ricorrenze, nel corso dell'anno è indicato servire il dolce il giovedì, invece della domenica, in considerazione del fatto che il pasto domenicale è solitamente più carico in nutrienti. La domenica, invece, potrà essere servita la macedonia di frutta fresca. L'utilizzo di frutta sciroppata dovrà essere solo occasionale.

E' opportuno predisporre, in aggiunta ai piatti del giorno variabili, delle **alternative fisse uguali per tutti i giorni**, quali ad esempio:

- \* minestra in brodo vegetale, pasta o riso all'olio per i primi piatti
- \* carne bovina o di pollo o di tacchino (lessata o al vapore), prosciutto, formaggio per i secondi piatti
- \* verdura cruda e cotta, patate lesse o in purea per contorni
- \* frutta cotta
- \* latte, orzo, fette biscottate (o pane) in sostituzione del pasto serale

## PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE

Le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la preparazione dei pasti, devono essere conformi alle vigenti normative in materia. Si ricorda che la legge regionale n° 9 del 23 febbraio 2000 vieta l'utilizzo dei cibi contenenti organismi geneticamente modificati nelle mense pubbliche.

Si raccomanda di scegliere fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti.

La scelta di prodotti biologici, certificati dalle strutture ufficiali a ciò preposte, o provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo dei pasti all'interno della struttura.

Si raccomanda di effettuare i rifornimenti dei generi alimentari in base alla reale potenzialità del locale adibito allo stoccaggio e comunque al massimo per una settimana. In particolare per i cibi deperibili è necessario prevedere più rifornimenti alla settimana, in modo da garantire i requisiti di freschezza. E' opportuno anche evitare di acquistare confezioni "maxi", se il contenuto è superiore alle necessità giornaliere, in modo da escludere avanzi di confezioni già aperte.

La scelta dei prodotti deve essere orientata preferibilmente verso i prodotti freschi.

In linea di massima i prodotti pastorizzati sono preferibili a quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati a quelli inscatolati. Le verdure surgelate possono essere utilizzate occasionalmente; l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati. E' comunque preferibile usare i pomodori freschi, in sostituzione dei pomodori pelati in scatola, quando la stagione lo consente. Per la fornitura del pesce, in caso di difficoltà nel reperire pesce fresco, la scelta potrà cadere su quello surgelato.

In ogni caso è opportuno scegliere, quando possibile, prodotti privi di additivi (coloranti, conservanti, ecc.). Non sono consigliati neanche i prodotti a base di glutammato monosodico, come i dadi, gli estratti per brodo, ecc.

## CARATTERISTICHE QUALITATIVE PER ALCUNI ALIMENTI DI MAGGIOR CONSUMO

Si consiglia di privilegiare:

- *olio*: extra vergine d'oliva;
- *riso*: tipo parboiled;
- *pasta*: di grano duro e pasta all'uovo secca (alternare i formati);
- *pane*: comune, scondito e pane semintegrale (quest'ultimo meglio se di provenienza biologica certificata);
- *farine*: di grano tenero e di mais per la polenta;
- *flocchi di cereali*: di avena, riso, mais ed ecc.;
- *biscotti*: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali. I biscotti secchi (tipo marie) sono da preferire;
- *crostini di pane*: pane tostato al forno, senza aggiunta di grassi;
- *legumi*: preferibilmente secchi o freschi, no in scatola;
- *latte*: parzialmente scremato, fresco o a lunga conservazione;
- *yogurt*: da latte parzialmente scremato, al naturale e alla frutta;
- *formaggi*: freschi (mozzarella, crescenza, ricotta di mucca, ecc.), semi stagionati (fontina), stagionati (parmigiano). I formaggini non sono solitamente consigliati, tuttavia eccezionalmente potranno essere utilizzati solo quelli senza polifosfati aggiunti;
- *gelato*: tipo fiordilatte, alla vaniglia o alla frutta, preferibilmente con minore numero di additivi necessari alla buona tecnica industriale (meglio se in coppette monouso);
- *uova*: categoria A extra e pastorizzate;
- *salumi*: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti, bresaola;
- *carni*: fresche, preferibilmente di produzione nazionale (vitellone, pollo, tacchino, maiale, agnello, coniglio);
- *pesce*: fresco e/o surgelato;
- *tonno*: al naturale, saltuariamente all'olio di oliva;
- *frutta secca*: prugne snocciolate, senza conservanti e noci, per un uso occasionale;
- *succhi di frutta*: al naturale senza zuccheri aggiunti;
- *tisane*: a base di camomilla, finocchio, tiglio, menta, melissa;
- *infuso d'orzo*: orzo in grani o macinato;
- *agrumi*: limoni, arance, ecc. non trattati in superficie, in particolare quando si prevede l'utilizzo della buccia;
- *frutta e verdura*: di stagione, preferibilmente di produzione nazionale e locale per quanto possibile;
- *consERVE di frutta*: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto;
- *miele*: vergine integrale, meglio se di origine e produzione nazionale;
- *sale*: iodato.

Inoltre, per entrare nel dettaglio:

- le paste ripiene o farcite (esempio tortellini) dovranno essere in confezioni originali sottovuoto o atmosfera protettiva, *in quantitativi tali da soddisfare interamente le necessità giornaliere, senza avanzi di prodotto sfuso*. Le paste ripiene e farcite devono essere prodotte senza coloranti, conservanti e additivi alimentari in genere, compresi gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico).

Inoltre, essendo altamente deperibili, necessitano di particolari attenzioni dall'acquisto al trasporto e successiva conservazione in frigorifero, nel rispetto della normativa. Si fa notare che, per piccole strutture, queste paste potranno essere acquistate anche presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche, purché si mantengano le temperature di conservazione previste;

- gli gnocchi, ove possibile, saranno preparati direttamente nel centro di cottura; in caso contrario la scelta cadrà su quelli freschi, sempre in confezioni originali sottovuoto o in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso, come sopra menzionato. Anche in questo caso, per le piccole realtà, vale quanto sopra specificato, ovvero potranno essere acquistati presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche.

## **INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI**

Per evitare la monotonia dei gusti e accrescere l'appetibilità, è importante diversificare le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, nonché variare le tecniche di cottura.

Uno stesso alimento, aromatizzato al prezzemolo, al basilico o alla menta, assumerà un sapore completamente diverso.

Si è già detto che le preparazioni devono risultare semplici e di facile digeribilità; per questo motivo i condimenti sono da usare preferibilmente a crudo e a fine cottura. Tra questi preferire l'olio extra vergine di oliva. Il burro, usato in minime quantità, va limitato a pochissime occasioni. Panna e besciamella andranno limitate a 1-2 volte al mese. Da tenere presente che validi leganti in cucina sono anche yogurt scremato, ricotta magra e besciamella vegetale da preparare con brodo vegetale (in luogo del latte), farina, olio, sale, con aggiunta eventualmente di un trito erbe aromatiche, a seconda della stagione e della preparazione da realizzare.

I primi asciutti saranno conditi prevalentemente con salsa di pomodoro o sughi a base di verdure, evitando il soffritto. Il ragù di carne, preparato con sola carne magra ed aggiunta di olio a fine cottura, sarà previsto non più di 1 volta alla settimana. Non dovranno mancare, nella formulazione dei menù settimanali, minestrone, minestre vegetali e di legumi.

Non meno importante è la scelta dei metodi di cottura idonei a preservare il più possibile il valore nutritivo ed organolettico dei cibi, oltreché a garantirne l'igienicità. Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi.

Può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare nella cottura delle carni) quali brodo vegetale, latte parzialmente scremato, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare. Per le verdure è importante, ai fini del valore nutritivo, cuocerle al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Inoltre si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Le frittiture solitamente non sono consentite nelle ristorazioni collettive, tuttavia data la particolare importanza per gli anziani del rispetto di certe tradizioni gastronomiche, si indicano 3-4 frittiture all'anno, prestando attenzione a tutti quegli accorgimenti necessari per una buona frittura:

- asciugare bene l'alimento da friggere
- utilizzare olio di oliva o di arachide sempre nuovo ed in quantità abbondante
- utilizzare un recipiente di piccolo diametro, stretto ed alto
- rinnovare l'olio di frequente durante la frittura, controllando l'eventuale modificazione del colore, viscosità e presenza di fumi
- sgrondare bene l'alimento dall'olio a cottura ultimata, posarlo su carta assorbente e salarlo.

In caso di utilizzo delle friggitrici, filtrare l'olio di volta in volta ed evitare l'aggiunta di olio nuovo a quello già usato.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti consente di limitare i grassi di condimento: è particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci. Infine è importante che le pietanze, a cottura ultimata, risultino di consistenza adeguata (piuttosto morbida) per facilitarne l'assunzione.

## **ALTRE RACCOMANDAZIONI**

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche.

I cibi tritati, grattugiati o frullati (per gli ospiti che presentano difficoltà di masticazione) devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione. La stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo.

- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare, in luogo dei preparati per brodo, del brodo vegetale appositamente preparato.
- Usare il sale sempre con moderazione (è preferibile comunque insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi. Può essere usato in modica quantità anche il peperoncino, salvo intolleranze individuali).
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi; osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta; riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale crudi o poco cotti, come ad esempio la carne al sangue, uova alla coque o in camicia, preparazioni a base di uovo crudo (maionese casalinga e soprattutto dolci, tipo tiramisù e zabaione).
- A titolo precauzionale si sconsiglia la preparazione di prodotti a base di crema pasticcera, in quanto possono rappresentare veicoli di tossinfezioni alimentari. E' anche da evitare il consumo dei residui di confezioni già aperte di uova pastorizzate e latte fresco, qualora ne sia previsto l'utilizzo.
- I pasti per asporto dovranno essere garantiti in base alla normativa vigente; le preparazioni di cucina, in questo caso, dovranno essere scelte in modo da salvaguardare, oltre all'aspetto igienico, anche la palatabilità (sapore, consistenza, ecc.) per garantire comunque la qualità totale del prodotto.

## APPENDICE

**NORME PER UNA SANA ALIMENTAZIONE** tratte da LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, edizione 2003

### **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.**

Sia quantità eccessive di grasso corporeo che eccessive magrezze costituiscono un rischio per la salute; per mantenere un buono stato di salute è necessario conservare un peso stabile, nei limiti della norma, attraverso un'alimentazione equilibrata e varia ed uno stile di vita fisicamente attivo.

#### Come comportarsi

- Pesati almeno una volta al mese, controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
  - in caso di *sovrappeso*, consulta il medico, riduci le entrate energetiche, mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le uscite energetiche, svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata, a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
  - in caso di *sottopeso*, consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti ad orari abituali.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

Calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) in base alla seguente formula: peso (Kg) : statura (m) al quadrato

Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0
Magrezza moderata	16,0 - 17,0
Sottopeso	17,0 - 18,5
Normopeso	18,5 - 25,0
Sovrappeso	25,0 - 30,0
Obesità moderata	30,0 - 40,0
Obesità grave	superiore a 40,0

### **Più' cereali, legumi, ortaggi e frutta.**

Questi alimenti sono importanti per l'apporto di carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche minerali, vitamine e altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine.

#### Come comportarsi

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi sia crudi che cotti, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).

### **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.**

Una adeguata quantità di grassi è necessaria per stare bene, ma deve essere una quantità controllata.

#### Come comportarsi

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per con dire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, strutto, lardo, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extra vergine di oliva e oli di semi.
- Usa i grassi di condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevati di grassi: scegli comunque quelli più magri oppure consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

### **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**

Il consumo di questi alimenti va controllato attentamente nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo.

#### Come comportarsi

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio i biscotti, torte non farcite ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci d a spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti o bevande dolci ipocalorici, dolcificati con edulcoranti sostituitivi, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

### **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

Mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

#### Come comportarsi

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi len amente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (es. caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

- E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

### **Il sale? meglio poco.**

Il consumo di sale tra la popolazione italiana è più alto di quello fisiologicamente necessario con possibile rischio di sviluppo dell'ipertensione, soprattutto nelle persone predisposte, ma anche di maggiore rischio di tumore allo stomaco.

#### Come comportarsi

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune, il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, Ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee dei prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati, ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

### **Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata.**

#### Come comportarsi

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento e riducila se sei anziano.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcool, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

### **Varia spesso le tue scelte a tavola.**

Il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto in misura adeguata di tutti i nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Da un punto di vista pratico gli alimenti vengono classificati in 5 grandi gruppi, (frutta, ortaggi e legumi freschi - cereali, loro derivati e tuberi - latte e derivati - carne, pesce, uova e legumi secchi - grassi da condimento) secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo.

### Come comportarsi

Scegli quantità adeguate (porzioni) di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata.

<b>Gruppo di Alimenti</b>	<b>Alimenti</b>		<b>Peso in (G)</b>
Cereali e tuberi	Pane	1rosetta piccola/1fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso*	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo*	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
Ortaggi e Frutta	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
Carne, Pesce, Uova e Legumi	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n.1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
Latte e derivati	Latte	1 bicchiere	125 (1 bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (1vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
Grassi da condimento	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(\*) in minestra metà porzione

Le porzioni (al netto) sopra riportate sono quelle generalmente utilizzate di cibi più diffusi. Sono ricavate sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

### **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

#### Come comportarsi

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio e in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto, fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.

- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.
- Non avere un'eccessiva fiducia nelle capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.

### **Consigli speciali per persone speciali**

#### **DONNE IN MENOPAUSA**

##### Come comportarsi

- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.
- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio di oliva extravergine.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso di alcool rappresentano importanti fattori di rischio.

#### **ANZIANI**

##### Come comportarsi

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata ed appetibile.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e frazionare l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta di sale da cucina.

A cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Jesi