

## IL DIETETICO OSPEDALIERO

**Il presente documento Allegato B - Dietetico**, elenca le tipologie di schemi alimentari e diete richieste per la ristorazione degli utenti delle Aziende sanitarie ed ospedaliere della Regione Piemonte. Il testo è stato redatto in conformità alle direttive indicate dal Ministero della Salute nelle “Linee di Indirizzo Nazionale del Ministero della Salute per la ristorazione ospedaliera e assistenziale del 2011 e delle “Proposte Operative della Regione Piemonte per la ristorazione ospedaliera” del 2007.

Il dietetico comprende le diete comunemente utilizzate per soddisfare le esigenze nutrizionali della maggior parte degli utenti. Sarà cura di ciascuna Azienda Sanitaria/Ospedaliera tramite la Direzione Sanitaria e le Strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica adattare le diete di seguito riportate, o di aggiungerne altre, in base alle specifiche esigenze dei degenti ricoverati nelle proprie strutture territoriali, dandone poi comunicazione al fornitore aggiudicatario.

Il presente dietetico si articola in 3 sezioni:

**B1 DIETETICO OSPEDALIERO ADULTI (pagg. 1-16)**

**B2 DIETETICO OSPEDALIERO PEDIATRICO (pagg. 17-22)**

**B3 REQUISITI NUTRIZIONALI POPOLAZIONE OSPEDALIERA ADULTA E PEDIATRICA (pagg. 23-24)**

### **B1: DIETETICO OSPEDALIERO ADULTI**

1. **Vitto comune (generalmente richiesto per il 50 – 80% dei ricoverati):** deve soddisfare le esigenze nutrizionali dei pazienti che non presentino situazioni patologiche per le quali sia indicata una terapia dietetica.

**Indicazioni generali** per la formulazione del menù del Vitto comune (e delle Diete standard se non altrimenti specificato):

- garantire, se non diversamente richiesto, i nutrienti atti a soddisfare i livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana (LARN 2014)
- essere strutturato con una ciclicità di 2 settimane ed articolato in almeno 2 stagioni (autunno + inverno, primavera + estate)
- prevedere ad ogni pranzo e ad ogni cena 2 scelte variabili, in base al menù del giorno, per il primo piatto, per il secondo e per il contorno; per il primo, secondo e contorno deve prevedere inoltre scelte fisse con piatti disponibili per tutti i pasti della settimana.
- gli alimenti devono essere morbidi, idratati, ricchi in sughi o salse per permettere una facile assunzione, masticazione, deglutizione
- la preparazione degli alimenti dovrà avvenire con la minore quantità possibile di sale, utilizzando spezie, aromi, erbe aromatiche per garantire la gradevolezza del prodotto finito
- prevedere menù per richieste etniche, etico-religiose e/o culturali (presenza minima: menù vegetariano, menù mussulmano) da concordare con le Amministrazioni contraenti
- rendere facilmente evidente e comprensibile la presenza di allergeni; sarà necessario attenersi al Reg UE 1169/2011
- Per quanto riguarda i contenuti bromatologici si fa riferimento ai testi: “Tabelle di composizione degli alimenti” dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ed. EDRA ediz.2000, e “Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia” dell’Istituto Europeo di Oncologia – a cura di Gnagnarella, Salvini, Parpinel- versione 1.2008.
- nella predisposizione dei menù si dovranno utilizzare soltanto gli alimenti descritti in allegato C (caratteristiche merceologiche delle derrate alimentari), eventualmente integrati con quelli offerti dalla OEA in sede di gara ed approvati dall’ Amministrazione contraente

2. **Diete Standard (generalmente richieste per il 20 – 50% dei ricoverati):** le diete standard sono destinate a soggetti con patologie specifiche per le quali siano indicate modificazioni dietetiche rispetto al vitto comune, ma che non richiedano formulazioni dietetiche individuali. Il menù deve essere formulato a partire dal menù del vitto comune, modificando le ricette nella consistenza degli alimenti (semiliquida, semisolida, solida-morbida) o nel contenuto di alcuni nutrienti /alimenti (es sodio, proteine, calorie, glutine, etc.)  
In alcune diete si dovrà inserire, oltre ai 3 pasti previsti per il vitto comune, la fornitura di uno o più spuntini (merende).
3. **Dieta ad personam (generalmente richieste per l'1 – 3% dei ricoverati):** per diete *ad personam* si intendono le preparazioni gastronomiche e gli alimenti composti secondo le indicazioni del Servizio di Dietetica dell'Amministrazione contraente. L'OEA è tenuto a rispettare scrupolosamente dette indicazioni assicurandone la supervisione da parte dei propri dietisti.  
I menù per le *diete ad personam* possono avere la medesima struttura dei menù previsti per le altre diete, oppure in base alle esigenze dei pazienti cui sono destinati, possono avere una struttura diversa.

### **Predisposizione dei menù per il Vitto comune e per le Diete standard**

Il menù deve:

1. proporre un'offerta strutturata in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena)
2. prevedere un menù ispirato alla stagionalità e alle tradizioni locali
3. riportare le denominazioni dei piatti che devono richiamare i loro principali ingredienti e non devono essere descritti con nomi di fantasia
4. deve comprendere l'elenco delle ricette (ricettario) per la preparazione dei piatti che compongono i pasti.
5. Ogni ricetta deve indicare:
  1. la lista completa degli ingredienti previsti, compresa l'acqua ed i condimenti, necessari alla preparazione di 100 porzioni per il vitto comune, per 10 porzioni per le diete standard
  2. l'esatto peso, al netto degli scarti, di ogni ingrediente
  3. lo stato dell'ingrediente es. secco, fresco, crudo, cotto, etc.
  4. per gli alimenti in scatola il peso deve essere del prodotto sgocciolato
  5. per gli alimenti animali specificare la presenza di pelle e ossa e glassatura per il pesce indicando la parte edibile di alimento derivante
  6. la tipologia di latte utilizzato (intero, parzialmente scremato, delattosato)
  7. il peso esatto della razione servita
  8. la composizione nutrizionale del piatto ricettato espressa per la singola porzione: calorie, densità calorica (calorie per grammo di alimento servito), proteine, lipidi, glucidi, sodio, potassio, calcio (+ fosforo nelle diete ipoproteiche); dal calcolo nutrizionale devono essere esclusi gli alimenti utilizzati per aromatizzare ma non mangiati dall'utente, es. rosmarino, verdure per brodo, ecc.
  9. la descrizione delle modalità di preparazione del piatto
  10. la composizione nutrizionale per porzione servita degli alimenti forniti nei pasti non compresi nelle ricette: formaggi, affettati, pane, dessert, bevande gelificate, budini, yogurt, frutta, ecc.
  11. la presenza degli allergeni in tutti gli alimenti/ piatti forniti

**Caratteristiche del Vitto comune (e delle Diete standard se non altrimenti specificato) – Adulti**  
caratteristiche nutrizionali della giornata alimentare:

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

Così suddivise

- Colazione: circa il 20% delle calorie totali giornaliere
- Pranzo: circa il 40% delle calorie totali giornaliere
- Cena: circa il 40% delle calorie totali giornaliere

**TAB. 1\_ CALCOLI DELLA DISTRIBUZIONE NUTRIZIONALE NEI 3 PASTI:**

Range calorici e macronutrienti Dieta da 1800 kcal				Range calorici e macronutrienti Dieta da 2200 kcal			
Colazione 1800	Proteine	Lipidi	Glucidi	Colazione 2200	Proteine	Lipidi	Glucidi
20% kcal	16%	30-34%	50 -54%	20% kcal	16%	30-34%	50-54%
360	14g	12-14 g	45 - 49g	440	18g	15-17g	55 – 60 g
Pranzo \ Cena	Proteine	Lipidi	Glucidi	Pranzo \ Cena	Proteine	Lipidi	Glucidi
Kcal 40 % pranzo 40% cena	16%	30-34%	50-54%	Kcal 40 % pranzo 40% cena	16%	30-35%	50-54%
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
720 pranzo, 720 cena	29	24-27	90 - 97	880 pranzo 880 cena	35	30-32	110-118

**Gli apporti nutrizionali sopra espressi possono essere, a titolo esemplificativo, soddisfatti con le seguenti grammature di alimenti riportate nella tabella che segue, da rivalutare nell’ambito della specificità della giornata alimentare e delle singole ricette:**

**TAB. 2**

24h	1800 kcal	2200 kcal
<b>Alimento</b>	<b>Grammi a crudo</b>	<b>Grammi a crudo</b>
Latte\yogurt	200	200
Fette biscottate, biscotti	30	60
Pane comune	100	100
Pasta o Riso Asciutti - Polenta - Orzo - Farro	100	120
<b>Alternative/ Grammature per Porzione</b>		
Pasta o riso o semola o altri cereali in brodo*	40	40
Pasta con ripieno fresche asciutte	90	120
Gnocchi	150	200
Carne	200	240
<b>Alternative/Grammature per Porzione</b>		
Pesce	120	150
Uova	n° 2	n° 2
Legumi secchi	60	80
Verdura cotta o cruda	300	300
Frutta fresca	300	300
Olio extravergine di oliva	40	50
Marmellata	25	25
Zucchero	10	10
Grana Padano	20	20
Acqua	1000 ml	1000 ml

\* integrare con 10g in più di olio e 10g in più di Grana Grattugiato

**VITTO COMUNE (E DIETE STANDARD SE NON ALTRIMENTI RICHIESTO)**

**TAB. 3\_TABELLA PESI - PROTEINE E CALORIE DI RIFERIMENTO PER LA RICETTAZIONE E PER LE FORNITURE DI ALIMENTI**

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>Peso Porzione distribuita g</b>	<b>Proteine g/porzione</b>	<b>Kcal/porzione</b>
Pasta o riso asciutti / Polenta/Gnocchi	150-250	7-16	300-400
Paste ripiene – Lasagne	200-300	10-20	300-400
Minestra di verdura e/o legumi con pasta o riso	200-250	6-12	250-300
Semolino o minestrina	200-250	6-8	150-280
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne o pesce o uova	100-150	20-27	200-300
Formaggi stagionati	100	20 - 25	
Formaggi a pasta molle	100	15 - 20	
Mozzarella	125	20 - 25	
Prosciutto cotto – Manzo affumicato – Fesa di tacchino	100	20-22	
Prosciutto crudo – Speck	80	20-22	
Bresaola	70	20-22	
Frullato di carne	100-150	20-25	200 - 300
Pollo lessso	100-200	20-27	
Legumi (vitto vegetariano)	120-200	10-20	200-300
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cotta di stagione	90-150	1-6	90-150
Verdura cruda di stagione	60-150	1-3	90-120
Verdura lessa o frullata	90-150	1-3	90-150
Purea di patate	150-200	6-8	250-300
<b>CONDIMENTI (in porzione)</b>			
Olio extravergine di oliva	10		
Aceto di vino	10		
Succo di limone	4		

Sale da cucina	1		
Burro	10		
Grana Padano DOP grattugiato	10		
Maionese	12-15		
<b>FRUTTA</b>			
Frutta fresca o cotta di stagione	150-200		
Mousse di frutta cremosa	100-200	1-4	50-200
<b>DESSERT</b>			
Budino/Gelato/Sorbetto	100-150	5-10	
Yogurt intero e alla frutta	125		
Prodotti dolci da forno	35-50		
<b>PRODOTTI DA FORNO</b>			
Pane comune	50 – 60		
Pane integrale	60		
Cracker	40		
Grissini	45		

<b>ALTRI ALIMENTI</b>			
<b>Latte vaccino intero</b>	200 - 250		
<b>Latte parzialmente scremato, delattosato</b>	200 - 250		
<b>Bevanda di soia</b>	200 - 250		
<b>Biscotti</b>	50 - 75		
<b>Fette biscottate</b>	30 - 60		
<b>zucchero</b>	13-20		
<b>dolcificante</b>	0,3/0,5		
<b>Miele</b>	20		
<b>Marmellata</b>	25		
<b>formaggino</b>	20-30		
<b>Caffè liofilizzato, caffè liofilizzato decaffeinato</b>	2 – 3,5		

<b>Caffè d'orzo liofilizzato</b>	4		
<b>Tè, tè deteinato in bustina</b>	1,5		
<b>Acqua naturale o frizzante</b>	0,5 litri		
<b>Succo di frutta</b>	200		

**TAB. 4\_ STRUTTURA DEL MENU' GIORNALIERO PER IL VITTO COMUNE (E DELLE DIETE STANDARD SE NON ALTRIMENTI SPECIFICATO) - ADULTI**

<b>COLAZIONE</b>		
1 scelta tra:		Latte vaccino intero, latte delattosato, bevanda di soia, Yogurt (intero naturale/intero alla frutta), succo di frutta
1 scelta tra:		Caffè, Caffè decaffeinato, caffè d'orzo, tè, tè deteinato, camomilla
1 scelta tra:		Pane, biscotti, fette biscottate, cereali in fiocchi, prodotti dolci da forno
1 scelta tra:		Zucchero, dolcificante
1 scelta tra:		Marmellata, miele, formaggino, burro
<b>PER PRANZO E PER CENA</b>		
<b>PRIMI PIATTI 1 scelta tra</b>		
2 Variabili		Primo asciutto elaborato del giorno*
		Minestra/Zuppa del giorno
	7 Fissi	pastina in brodo
		semolino
		pasta in bianco
		riso in bianco
		pasta al pomodoro
		passato di verdura
		brodo vegetale
<b>SECONDI PIATTI</b>		
1 scelta tra	2 Variabili	Secondo del giorno*
		Secondo del giorno morbido

8 Fissi	legumi	
	Formaggio stagionato	
	Formaggio a pasta molle	
	frullato di carne	
	prosciutto cotto	
	pollo lesso	
	pesce	
CONTORNI 1 scelta tra	2 Variabili	Piatto del giorno crudo
		Piatto del giorno cotto
3 Fissi		verdura lessa
		Verdura frullata
		Purè di patate
DESSERT		
1 scelta tra		frutto fresco di stagione
		frutta cotta
		mousse di frutta
		budino
		yogurt alla frutta
		yogurt naturale
		prodotti dolci da forno (merendine, brioches, tortine)
PRODOTTI DA FORNO		
1 scelta tra		pane
		pane integrale
		crackers
		grissini
BEVANDE		acqua naturale o frizzante 0.5L
CONDIMENTI		
2 scelte a pasto		Olio extravergine di oliva
		aceto di vino



	succo di limone
	Grana padano dop grattugiato
	maionese
	Sale da cucina
	burro

\* per ampliare l'offerta gastronomica è possibile inserire nei menù delle ricette di piatti unici, composti da primo + secondo (es: pizza ai formaggi, insalata di riso con prosciutto e formaggio) e ricette di piatti unici composti da secondo + contorno (es: verdure ripiene di carne, insalata di tonno e verdure). Il contenuto nutrizionale di tali piatti sarà l'insieme dei contenuti previsti dalle singole portate associate.

### **Livelli Minimi di Presenza degli alimenti nei Menù settimanali**

Nella predisposizione dei menù settimanali per i piatti del giorno dovranno essere rispettati i livelli minimi di presenza di alcuni alimenti, come indicato in tabella:

**TAB. 5 Livelli Minimi di Presenza degli alimenti nei Menù settimanali**

Primi piatti a base di pasta ripiena (agnolotti, tortellini,...)	non meno di 2 volte a settimana
Primi piatti a base di pasta all'uovo (tagliatelle,...)	non meno di 2 volte a settimana
Primi piatti a base di pasta farcita (lasagne,...)	non meno di 1 volta a settimana
Altri primi piatti (gnocchi di patate, gnocchi alla romana,..)	non meno di 1 volta a settimana
Secondi piatti a base di carni bovine	non meno di 2 volte a settimana
Secondi piatti a base di carni avicole (pollo)	non meno di 3 volte a settimana
Secondi piatti a base di carni avicole (tacchino)	non meno di 2 volte a settimana
Secondi piatti a base di carni suine	non più di 2 volte a settimana
Secondi piatti a base di coniglio	non meno di 1 volta a settimana
Secondi piatti a base di pesce	non meno di 3 volte a settimana
Secondi piatti a base di soia (es. Burger di soia)	Non meno di 3 volte a settimana

### **PASTI PER GLI UTENTI DELLA MENSA AZIENDALE**

I pasti per gli utenti della mensa, preparati secondo le indicazioni valide per la predisposizione del vitto comune (che comprende anche l'opzione vegetariana e mussulmana), devono prevedere integrazioni gastronomiche che aumentino la fruibilità in termini di varietà e sensorialità. Deve anche essere strutturato tenendo conto della valenza educativa e preventiva: promozione di stili di vita sani, sostenibilità cibo correlata.

Gli utenti della mensa aziendale devono poter richiedere diete standard o personalizzate previa autorizzazione dell'Azienda Sanitaria/Ospedaliera

**TAB. 6\_ PASTI PER GLI UTENTI DELLA MENSA AZIENDALE**

PER PRANZO E PER CENA		
PRIMI PIATTI 1 scelta tra	2 Variabili	
		Primo asciutto elaborato del giorno*
	5 Fissi	Minestra/Zuppa del giorno
		pizza
		pasta in bianco
		riso in bianco
		pasta al pomodoro
		riso al pomodoro
	SECONDI PIATTI 1 scelta tra	
2 Variabili	Secondo del giorno*	
	Secondo del giorno morbido	
3 Fissi	legumi	
	Formaggio stagionato o a pasta molle	
	Piatto freddo (es. salumi, carni, pomodoro e mozzarella, ecc.)	
CONTORNI 1 scelta tra		
2 Variabili	Piatto del giorno crudo	
	Piatto del giorno cotto	
2 Fissi	verdura lessa	
	Purè di patate	
DESSERT		
1 scelta tra	frutto fresco di stagione	
	frutta cotta	
	mousse di frutta	
	budino	

	yogurt alla frutta
	yogurt naturale
PRODOTTI DA FORNO	
1 scelta tra	pane
	pane integrale
	crackers
	grissini
BEVANDE	acqua naturale o frizzante 0.5L
CONDIMENTI	
	Olio extravergine di oliva
	aceto di vino
	succo di limone
	Grana padano dop grattugiato parmigiano
	Maionese, ketchup, senape
	Sale da cucina

*\* per ampliare l'offerta gastronomica è' possibile inserire nei menù delle ricette di piatti unici, composti da primo + secondo (es: pizza ai formaggi, insalata di riso con prosciutto e formaggio) e ricette di piatti unici composti da secondo + contorno (es: verdure ripiene di carne, insalata di tonno e verdure). Il contenuto nutrizionale di tali piatti sarà l'insieme dei contenuti previsti dalle singole portate associate.*

## DIETE STANDARD ADULTI

Diete destinate all'alimentazione di pazienti/utenti che richiedono modificazioni dei nutrienti, della consistenza o l'eliminazione/inserimento di alimenti, rispetto al vitto comune, per esigenze terapeutiche.

Nelle Aziende sanitarie ed ospedaliere Regionali devono essere presenti le seguenti Diete Standard:

1. DIETA SENZA GLUTINE
2. DIETA IPOPROTEICA
3. DIETA A RIDOTTO APPORTO DI FIBRE E LATTOSIO
4. DIETA AD ALTA DENSITA' NUTRIZIONALE
5. DIETE DI RIALIMENTAZIONE
6. DIETA IPOSODICA
7. DIETE IPOCALORICHE
8. DIETE A CONSISTENZA MODIFICATA: SEMILQUIDA - SEMISOLIDA - SOLIDA MORBIDA
9. DIETA A BASSA CARICA MICROBICA
10. DIETA IPERCALORICA

Per ogni dieta standard dovrà essere presente un menù quindicinale progettato a partire dal vitto comune con scelte di piatti che conservino il più possibile le caratteristiche gastronomiche del vitto comune, piatti opportunamente modificati per fornire le caratteristiche nutrizionali specifiche della dieta.

Quando non diversamente specificato, i menù delle Diete Standard devono avere gli stessi requisiti nutrizionali, di porzioni e di frequenze settimanali del vitto comune

### 1.DIETA SENZA GLUTINE:

*Indicazioni:* la dieta senza glutine è indicata nei pazienti affetti da morbo celiaco, per pazienti con dermatite erpetiforme e con patologie croniche causate dall'intolleranza al glutine.

Caratteristiche nutrizionali:

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

Il menù deve prevedere tutte le scelte dell'alimentazione del vitto comune con l'impiego di:

- alimenti naturalmente privi di glutine non trasformati
- alimenti appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci
- alimenti specificamente formulati per celiaci inseriti nel Registro Nazionale dei prodotti dietetici senza glutine riportanti il Claim“(prodotto) dietetico senza glutine” (ai sensi del Decreto legislativo 111/1992)
- alimenti del commercio inseriti nel prontuario dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia).
- alimenti con marchio a spiga sbarrata

Le fasi di approvvigionamento, stoccaggio, preparazione, cottura e distribuzione del cibo devono seguire procedure specifiche atte a evitare contaminazioni anche con sole tracce di glutine. La preparazione di tutti gli alimenti inclusi in questa dieta deve avvenire in zona dedicata, oppure in una zona sottoposta preventivamente ad accurata pulizia, in modo da evitare che gli alimenti in preparazione siano contaminati da glutine

### 2.DIETA IPOPROTEICA :

*Indicazioni:* la dieta ipoproteica è indicata nei pazienti affetti da insufficienza renale cronica

Caratteristiche nutrizionali:

- Calorie: 2000-2200
- Proteine: 40g (8% - 7%), proteine di origine animale  $\geq 50\%$
- Lipidi: circa il 31 - 33% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 59 – 62%% delle calorie totali
- Fosforo < 1200 mg
- Potassio < 3000 mg
- Sodio < 2500 mg
- La scelta del secondo piatto di formaggio dovrà essere proposta una volta alla settimana
- La scelta del secondo piatto di prosciutto cotto dovrà essere proposta 1 volta/settimana (esclusione di altri salumi quali mortadella, salame, pancetta, ecc)
- possono essere utilizzati alimenti dietetici a ridotto contenuto in proteine, fosforo e potassio (latte, pane, grissini, crackers, prodotti dolciari da forno, budini)

### 3.DIETA A RIDOTTO APPORTO DI FIBRE E LATTOSIO

*Indicazioni:* la dieta con ridotto apporto di fibre è indicata in alcuni casi di diarrea acuta, di riacutizzazione di diverticolite intestinale, nella preparazione di alcune indagini diagnostiche, nella fase di preparazione alla chirurgia colica e nella rialimentazione dopo confezionamento di ileostomia

Caratteristiche nutrizionali

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

La dieta dovrà avere ridotto contenuto di fibra e lattosio.

- esclusione del latte vaccino contenente lattosio dalla preparazione dei pasti proposti;
- fornitura di latte delattosato per la prima colazione
- esclusione di piatti preparati con verdure e contorni a base di verdure consentendo solo il consumo di patate lesse, zucchine, carote cotte;
- esclusione della frutta fresca consentendo solo il consumo di banana e mela. In
- alternativa dovrà essere proposto come dessert la mousse di frutta, lo yogurt bianco, il succo di frutta;
- esclusione di tutti gli alimenti integrali eventualmente inseriti in menù
- fornitura di 1 spuntino/merenda

#### 4.DIETA AD ALTA DENSITA' NUTRIZIONALE

*Indicazioni:* è indicata per i pazienti con scarso appetito, con difficoltà ad assumere le normali porzioni dei pasti ed in pazienti con aumentati fabbisogni calorici e proteici.

Caratteristiche nutrizionali:

- Calorie 2600
- Proteine g 100
- Lipidi circa il 50% delle calorie totali

L'obiettivo è quello di fornire una dieta che abbia una maggiore densità dei nutrienti senza aumentare la dimensione delle porzioni. Ciò può richiedere l'utilizzo di integrazioni (fortificazione) dei piatti con alimenti ad elevato apporto di proteine e calorie (panna, formaggio, latte, ecc.)

Una dieta fortificata comporta l'aggiunta di sostanze nutritive agli alimenti indipendentemente dal fatto che i nutrienti siano stati originariamente presenti nel cibo.

La caratteristica di questa dieta è di fornire molte calorie e proteine in un volume ridotto, anche con l'introduzione di più portate di secondo piatto e di spuntini nella giornata.

Requisiti :

1. fornire elevate quote caloriche in piccolo volume (superiori a 1 kcal/g di alimento), almeno 100 g di proteine prevalentemente di origine animale (almeno il 50%), e il 50% dell'apporto calorico giornaliero deve essere rappresentato dai grassi;
2. deve essere frazionata in 3 pasti + 2 spuntini che devono garantire i seguenti apporti calorici: lo spuntino almeno 300 kcal, i pasti principali (primo + secondo e contorno) almeno 500 kcal, il dessert almeno 300 kcal;
3. i primi piatti, i secondi ed i contorni devono essere arricchiti di condimenti al fine di incrementare l'apporto calorico.

#### 5.DIETE DI RIALIMENTAZIONE

*Indicazioni:* sono indicate nelle rialimentazioni post- operatoria o dopo digiuno prolungato (es. dopo sospensione dell'alimentazione per patologie gastro-enteriche).

Caratteristiche nutrizionali:

- l'alimentazione dovrà essere di piccolo volume e frazionata
- sono previsti 2 livelli con quote proteiche e caloriche gradualmente aumentate
- è utile che le proteine del pasto siano rappresentate prevalentemente da proteine di origine animale, per il loro alto valore biologico
- l'apporto di lattosio deve essere inizialmente ridotto
- evitare i piatti preparati con verdure e contorni di verdura, consentendo preparazioni con patate, carote e zucchini; sostituire la frutta fresca con succhi di frutta o frullati o frutta cotta

- evitare l'utilizzo di alimenti integrali.

Dovrà essere data la possibilità al paziente di ricevere degli spuntini extra-pasto

*In considerazione delle diverse tipologie di procedure nelle diverse Aziende Sanitarie, i livelli sono da concordare con le singole Aziende Sanitarie, a titolo indicativo:*

*1° livello: calorie 1000 – 1200, proteine 40 – 60 g*

*2° livello: calorie 1400 – 1600, proteine 50 – 70 g*

## 6.DIETA IPOSODICA

*Indicazioni:* la dieta iposodica è indicata nella terapia dell'ipertensione arteriosa, dell'insufficienza epatica, nelle cardiopatie con scompenso, nella gestosi gravidica,

### Caratteristiche nutrizionali

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

contenuto in sodio < 1000 mg (pari a 2,5 g di cloruro di sodio).

La restrizione di sodio si ottiene riducendo la quantità di sale da cucina aggiunto ai cibi durante la cottura e limitando o escludendo alimenti particolarmente ricchi di sodio, rappresentati soprattutto da prodotti prelavati es. paste ripiene, e prodotti conservati, prevalentemente di origine industriale (tonno in scatola, grana in bustina, salumi).

E' previsto:

1. l'utilizzo di pane e grissini iposodici
2. Il formaggio, possibilmente quello fresco (mozzarella, tommini, primo sale, ricotta), non più di 1-2 volte/settimana
3. prosciutto cotto massimo 1 volta/settimana. Evitare i salumi (mortadella, pancetta, salame, ecc)

## 7.DIETE IPOCALORICHE:

*Indicazioni* le diete ipocaloriche sono indicate nei pazienti con malattie metaboliche quali obesità, sovrappeso, diabete, dislipidemie. Nella formulazione di una dieta ipocalorica occorre individuare la restrizione energetica alla quale è necessario sottoporre il paziente

### Caratteristiche nutrizionali:

- Dieta Calorie: 1200 e Dieta Calorie 1500
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

prevedono la riduzione dell'apporto energetico giornaliero garantendo il fabbisogno di proteine, vitamine e minerali. Queste diete sono caratterizzate, oltre che dal contenuto calorico ridotto, anche da una riduzione dell'apporto di zuccheri semplici, con relativo aumento di quelli a lento assorbimento, e da una riduzione di grassi saturi. Devono inoltre garantire un apporto elevato di fibre. Le diete ipocaloriche sono bilanciate poiché mantengono la fisiologica ripartizione calorica tra proteine lipidi e glucidi, nonché dei micronutrienti.

Sono previsti 2 livelli di restrizione calorica a 1200 Kcal, 1500 Kcal

- il dessert proposto non dovrà comprendere la frutta sciroppata, il budino ed i prodotti dolci da forno
- dovrà essere data la possibilità al paziente di richiedere un doppio contorno di verdura sia a pranzo che a cena evitando le patate
- la colazione non prevede marmellata, miele, burro, biscotti, zucchero, lo zucchero dovrà essere sostituito con dolcificante (aspartame o saccarina)

### 8.DIETE A CONSISTENZA MODIFICATA:

Indicazioni: sono indicate nei pazienti che presentino problemi meccanici o funzionali di deglutizione (es. pazienti neurologici) o in pazienti con deficit della masticazione. (es. anziani,) Sarà una dieta normocalorica, equilibrata con modificazione della sola consistenza. Sono previsti 3 livelli: 1)SEMILIQUIDA, 2)SEMISOLIDA, 3) SOLIDA MORBIDA

#### SEMILIQUIDA B - SEMISOLIDA C:

Sotto questa denominazione sono intese diete basate su alimenti che rientrano nelle Categorie Semiliquida B e Semisolida C della classificazione della Terminologia delle consistenze del GISD. E' una dieta fluida omogenea, frullata e setacciata da assumersi col cucchiaino, ma in alcuni casi di una densità tale da poter essere assunta anche con la forchetta, non necessita di masticazione.

#### Caratteristiche nutrizionali

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

Per raggiungere la quota calorica adeguata è necessario inserire una o più merende

Le porzioni dei piatti devono essere di entità non superiore alle porzioni del vitto comune

Consigli generali per la preparazione dei cibi:

1. E' necessario filtrare tutti gli alimenti frullati per rimuovere i frustoli
2. La carne deve essere cotta e tagliata in piccoli pezzi o macinata, prima di essere frullata o omogeneizzata
3. I liquidi necessari per la frullatura devono essere aggiunti in quantità minima e gradualmente durante la preparazione: l'eccesso può modificare la consistenza ed il sapore dei cibi e riduce la densità nutrizionale
4. L'utilizzo di latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati

Per aumentare la densità proteico - calorica è consigliabile:

1. arricchire le preparazioni utilizzando condimenti (olio, burro, salse), panna, zucchero, miele, sciroppi, succhi di frutta;
2. arricchire le preparazioni con formaggi che si fondono perfettamente, uova, latte e derivati, carni e pesci che si prestino a una frullatura perfettamente omogenea;

A richiesta l'acqua dovrà essere sostituita con ACQUA GELIFICATA, nel quantitativo di 4 vasetti da 125 g per pasto (pranzo e cena).

#### SOLIDA MORBIDA :

Priva di alimenti difficili (prevede alimenti solidi morbidi e semisolidi omogenei coesi privi di filamenti, di doppie consistenze e filacciosi)

Sotto questa definizione è intesa una dieta basata sugli alimenti compresi nella categoria D della classificazione delle Terminologie del GISD.

#### Caratteristiche nutrizionali

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

E' una dieta non frullata, non setacciata, riducibile a pezzetti o a purea con la forchetta. I cibi devono essere soffici e cotti, tagliati in pezzi piccoli o tritati, devono essere eliminati i semi, le bucce e le parti filamentose o coriacee. Non sono permessi i cibi secchi, croccanti e sbriciolati, la frutta fresca, oleosa o essiccata, le verdure crude.) Escludere minestrina o riso in brodo, minestrone con pezzi, legumi non frullati, riso in bianco, prosciutto crudo, carni asciutte, verdure filacciose (spinaci, biette, finocchi, costine, coste, insalata), prodotti da forno. Salvo differente prescrizione è consentita la somministrazione di acqua.

A richiesta l'acqua dovrà essere sostituita con ACQUA GELIFICATA, nel quantitativo di 4 vasetti da 125 g per pasto (pranzo e cena).

(riferimento per le scelte dei cibi delle diete a consistenza modificata:

Rete dei Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica della Regione Piemonte - Documenti - Ricettari per Disfagia 2015)

#### 9. DIETA A BASSA CARICA MICROBICA

*Indicazioni* è indicata per i pazienti immunodepressi con aumentato rischio di infezioni dall'ingestione di micro-organismi come campylobacter, listeria e salmonella. Tali categorie di pazienti include:

1. pazienti ematologici
2. alcuni pazienti oncologici
3. pazienti con trapianti d'organo
4. pazienti con Sindrome da Immunodeficienza Acquisita (AIDS)

Caratteristiche nutrizionali:

- Calorie: 1800-2200
- Proteine: circa il 16% delle calorie totali
- Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
- Glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali

I cibi forniti devono essere assenti da microrganismi patogeni

I piatti devono essere manipolati, cotti, conservati e trasportati in modo da garantire la minima proliferazione di microrganismi

Poiché spesso questi pazienti sono malnutriti e ricoverati per periodi prolungati, devono essere disponibili ampie scelte alimentari e 2 spuntini (merende) ogni giorno con alimenti a bassa carica batterica

#### 10. DIETA IPERCALORICA

*Indicazioni:* per pazienti in situazioni di elevate necessità nutrizionali e per gravidanza e allattamento

Caratteristiche nutrizionali:

- Calorie 2700
  - Proteine g 110: circa il 16% delle calorie totali
  - Lipidi: circa il 30-34% delle calorie totali
  - glucidi: circa il 50 – 54% delle calorie totali
- regime dietetico caratterizzato da una quota energetica ed un contenuto in nutrienti particolarmente elevato.

Deve fornire 1-2 spuntini (merende)



## **B2 – DIETETICO OSPEDALIERO PEDIATRICO**

**Il presente documento Allegato B2 - Dietetico**, riporta il prontuario dietoterapico Pediatrico per le Aziende sanitarie/ospedaliere della Regione Piemonte. Il testo è stato redatto in conformità alle direttive indicate dal Ministero della Salute nelle “Linee di Indirizzo Nazionale del Ministero della Salute per la ristorazione ospedaliera PEDIATRICA del 2014 e delle “Proposte Operative della Regione Piemonte per la ristorazione ospedaliera” del 2007

Considerata la complessità di modulare un Dietetico che risponda alle specifiche esigenze di ciascuna Azienda sanitaria/ospedaliera, il presente documento deve essere inteso come un modello di riferimento.

Il dietetico comprende le diete comunemente utilizzate e studiate per le esigenze nutrizionali della maggior parte degli utenti pediatrici. Sarà cura di ciascuna Azienda sanitaria/ospedaliera tramite la Direzione Sanitaria, le Strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica e le Strutture di Pediatria, adattare le diete di seguito riportate o di aggiungerne altre in base alle specifiche esigenze dei degenti ricoverati nelle proprie strutture territoriali, dandone poi comunicazione al fornitore aggiudicatario.

Il dietetico ospedaliero pediatrico si compone di:

- 1. Vitto comune**
- 2. Diete Standard**
- 3. Dieta ad personam**

Il Vitto Comune deve soddisfare le esigenze nutrizionali dei pazienti che non richiedono una terapia dietetica (per questi ultimi si utilizzeranno diete standard e diete personalizzate). Si dovranno prevedere menù che siano adeguati per fascia d'età

### **INDICAZIONI GENERALI**

Per la formulazione del menù del vitto comune (e delle Diete Standard se non altrimenti richiesto):

- garantire, se non diversamente richiesto, i nutrienti atti a soddisfare i livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana (LARN 2014) suddivisi per fascia d'età
  - 1– 3 anni
  - 4 -6 anni
  - 7-10 anni
  - 11- 17 anni
- essere strutturato con una ciclicità di 2 settimane e ed articolato in almeno 2 stagioni (autunno + inverno, primavera + estate)
- prevedere ad ogni pranzo e ad ogni cena 2 scelte variabili, in base al menù del giorno, per il primo piatto, per il secondo e per il contorno; per il primo, secondo e contorno deve prevedere inoltre scelte fisse con piatti disponibili per tutti i pasti della settimana
- rispondere alle richieste e alle necessità della popolazione ricoverata, così da ridurre al minimo le necessità di rielaborazione del Dietetico, che deve comunque essere possibile in presenza di peculiarità cliniche
- prevedere menù per richieste etniche, etico-religiose e/o culturali (menù vegetariano, mussulmano, ecc.) da concordare con le Amministrazioni contraenti
- rendere facilmente evidente e comprensibile la presenza di allergeni; sarà necessario attenersi al Reg UE 1169/2011

Il menù deve:

- proporre un'offerta strutturata in colazione, pranzo, merenda e cena; eventuali spuntini a metà mattina e/o dopo cena per la prima infanzia
- prevedere un menù ispirato alla stagionalità e alle tradizioni locali
- riportare le denominazioni dei piatti che devono richiamare i loro principali ingredienti e non devono essere descritti con nomi di fantasia
- deve comprendere l'elenco delle ricette (ricettario) per la preparazione dei piatti che compongono i pasti.
- Ogni ricetta deve indicare:
  - la lista completa degli ingredienti previsti, compresa l'acqua ed i condimenti, necessari alla preparazione di 10 porzioni per il vitto comune, per 10 porzioni per le diete standard.
  - l'esatto peso, al netto degli scarti, di ogni ingrediente
  - lo stato dell'ingrediente es. secco, fresco, crudo, cotto, ecc.
  - per gli alimenti in scatola il peso deve essere del prodotto sgocciolato
  - per gli alimenti animali specificare la presenza di pelle e ossa e glassatura per il pesce indicando la parte edibile di alimento derivante
  - la tipologia di latte utilizzato (intero, parzialmente scremato, delattosato)
  - il peso esatto della razione servita
  - la composizione nutrizionale del piatto ricettato espressa per la singola porzione : calorie, densità calorica (calorie per grammo di alimento servito), proteine, lipidi, glucidi, sodio, potassio, calcio (+ fosforo nelle diete ipoproteiche); dal calcolo nutrizionale devono essere esclusi gli alimenti utilizzati per aromatizzare ma non mangiati dall'utente, es. rosmarino, verdure per brodo, ecc.
  - la descrizione delle modalità di preparazione del piatto
  - la composizione nutrizionale per porzione servita degli alimenti forniti nei pasti non compresi nelle ricette: formaggi, affettati, pane, dessert, bevande gelificate, budini, yogurt, frutta, ecc.
  - la presenza degli allergeni in tutti gli alimenti/ piatti forniti

#### COMPOSIZIONE BROMATOLOGIA

1- 3 anni: calorie 600 – 1200  
4-6 anni: calorie 1000 – 1400  
7-10 anni: calorie 1200 – 2000  
11- 17 anni: calorie 1400 – 3000

LA GIORNATA ALIMENTARE dovrà essere così articolata:

1. Colazione: circa 15 % delle calorie totali giornaliere
2. Pranzo: circa il 35% delle calorie totali giornaliere
3. Merenda: circa 15% delle calorie totali giornaliere
4. Cena: circa 35% delle calorie totali giornaliere

Per i lattanti ed i divezzini (0-12 mesi) deve essere disponibile un servizio adibito alla produzione dei pasti lattei (ad esempio Banca del latte), dei pasti di primo svezzamento e di diete speciali per la primissima infanzia prescritte dal pediatra.

# STRUTTURA DEL MENU' GIORNALIERO PER IL VITTO COMUNE DEI PAZIENTI PEDIATRICI

COLAZIONE		
1 scelta tra		Latte vaccino, latte delattosato, di soia arricchito in calcio,Yogurt
		Bevanda tipo caffè ,caffè d’orzo, tè, cacao
		Pane, biscotti per l’infanzia, biscotti, fette biscottate, cracker
		Zucchero , dolcificante
		Marmellata, burro miele, formaggino
PRANZO E CENA		
PRIMI PIATTI		
1 scelta tra:	2 variabili	Primo asciutto elaborato del giorno*
		Minestra/Zuppa del giorno
	7 fissi	pastina micron in crema di patate e carote
		pastina in brodo vegetale
		pasta in bianco
		riso in bianco
		pasta al pomodoro
		semolino
		brodo vegetale
SECONDI PIATTI		
1 scelta tra	2 variabili	Secondo del giorno*
		Secondo del giorno morbido
	8 fissi	Polpette
		pollo lesso
		frullato di carne
		prosciutto cotto
		omogeneizzati ai gusti vari
		pesce

		formaggio stagionato
		Formaggio a pasta molle o formaggio fresco
CONTORNI		
1 scelta tra	2 variabili	Piatto del giorno crudo
		Piatto del giorno cotto
	3 Fissi	verdura lessa
		Verdure frullate
		purè
DESSERT		
1 scelta tra		frutta fresca di stagione
		frutta cotta
		mousse di frutta
		budino
		yogurt alla frutta
		yogurt naturale
		prodotti dolci da forno
		omogeneizzato di frutta
PRODOTTI DA FORNO		
1 scelta tra		pane
		pane integrale
		crackers
		grissini
BEVANDE		acqua naturale o frizzante 0.5L
CONDIMENTI		
2 scelte tra		olio
		olio e aceto
		succo di limone
		Parmigiano Reggiano

Non sono state indicate le grammature dei singoli componenti del vitto al fine di permettere una elaborazione più varia dei menù. Le ricette dei piatti che compongono i differenti menù devono essere disponibili per calcolare gli apporti nutritivi e giungere ad una composizione della giornata alimentare nutrizionalmente adeguata.

**Standard Alimentari:**

***Pane, cereali e patate***

*Un menù ospedaliero deve proporre almeno una porzione ad ogni pasto di alimenti presenti in questo gruppo*

*Questo gruppo alimentare è formato da:*

*PANE: di diversi tipi; oltre al tipo comune dovrebbe essere garantita una selezione di almeno due tipi di pane, incluso pane integrale per ogni pasto.*

*GRISSINI o CRACKERS: all'olio, all'acqua e/o integrali*

*FETTE BISCOTTATE: normali o integrali*

*CEREALI PER PRIMA COLAZIONE: cornflakes ma anche cereali integrali (fibra>3g\100g) ed una scelta arricchita con acido folico.*

*PASTA, Pastina prima infanzia, semolino, creme di cereali istantanee, farina lattea, RISO E CEREALI IN CHICCO (farro, orzo, ecc)*

*PATATE*

*Prodotti da forno*

*BISCOTTI: normali e senza lattosio, biscotti granulari, biscotti prima infanzia – MERENDINE – BRIOCHES – TORTINE*

***Frutta e verdura***

*Un menù ospedaliero deve proporre almeno 5 porzioni al giorno di questo gruppo, per un minimo di 400g totali a crudo.*

*Garantire almeno due scelte di ortaggi e legumi cotti per ogni pasto principale ed una cruda come insalate.*

*Garantire frutta morbida, facile da masticare o già preparata (come macedonia non zuccherata) o cotta/frullata.*

***Carne, pesce e alternative***

*Questo gruppo comprende*

*CARNE*

*PESCE*

*UOVA*

*FORMAGGI*

*SALUMI*

*LEGUMI*

*PRODOTTI VEGETARIANI A TEXTURE MODIFICATA (ex burger soia)*

*Il menù deve proporre la carne ed un'alternativa non carnea ad ogni pasto (scelta vegetariana al secondo piatto).*

*Le tipologie di carne devono garantire un'alternanza tra le varie tipologie e comprendere il pesce almeno 2 volte/settimana*

<b><i>Latte e derivati</i></b>
<i>Latte e yogurt vaccino parzialmente scremati, interi, delattosato, vegetali arricchiti in calcio, latte in polvere</i> <i>Il menù ospedaliero deve proporre almeno una porzione al giorno di questo gruppo</i>
<b><i>Grassi da condimento</i></b>
<i>OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA</i> <i>BURRO</i> <i>Il menù ospedaliero deve proporre come condimento olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo, limitando il burro in cottura a preparazioni selezionate o a crudo in particolari occasioni</i>
<b><i>Liquidi</i></b>
<i>Acqua, tè, caffè, camomilla, tisane, brodo, succhi di frutta, bevanda al cioccolato</i>

La struttura dei menù delle Diete Standard sarà decisa dalle singole Aziende sanitarie/ospedaliere in base alle proprie esigenze per i degenti pediatrici

**Allegato B3 - REQUISITI NUTRIZIONALI NELLA POPOLAZIONE OSPEDALIERA**

REQUISITI NUTRIZIONALI NELLA POPOLAZIONE OSPEDALIERA ADULTA

Nutriente\giorno	garantito	LARN	specifiche
Sodio mg	Quotidianamente	1500	
Vit.A ug	Media sett.	600F-700M	
Vita.D ug	Media sett.	15	
Calcio mg	Media sett.	1000-1200	
Potassio mg	Media sett.	3900	
Magnesio mg	Media sett.	240	
Ferro mg	Media sett.	10M-18F	
Vit.B12 ug	Media sett.	2,4	
Folato ug	Media sett.	400	
Vit.C mg	Media sett.	85-105	
Zinco mg	Media sett.	9-12	
Acqua l	Quotidianamente	1 – 2 litri	

REQUISITI NUTRIZIONALI NELLA POPOLAZIONE OSPEDALIERA – PEDIATRICI

Nutriente\giorno	garantito	LARN	specifiche
Energia	Quotidianamente	600 - 3100	
Proteine	Quotidianamente	15 – 75g	Almeno 50% di origine animale
Lipidi totali %	Quotidianamente	30-35% delle calorie totali	
Lipidi saturi %	Quotidianamente	<10 % dei lipidi totali	
Carboidrati %	Quotidianamente	50 – 55% delle calorie totali	
Vit.A ug	Media sett.	600 F-700 M	
Vita.D ug	Media sett.	10-15	
Calcio mg	Media sett.	800-1200	
Potassio mg	Media sett.	800-3100	
Ferro mg	Media sett.	7-12	
Vit.B12 ug	Media sett.	0.7-2	
Folato ug	Media sett.	50-200	
Vit.C mg	Media sett.	35-60	
Zinco mg	Media sett.	4-9	
Acqua-l	Quotidianamente	0,8 – 2 litri	