



## ALLEGATO N. 12 AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO

### “L’Alimentazione Collettiva per gli Ospiti dell’Istituto Anziani e Disabili”

#### Alimentazione per gli Ospiti Anziani.

Una corretta alimentazione influisce sempre positivamente sullo stato di salute e quindi sulla qualità della vita; ciò vale in particolare per gli anziani che, in ragione degli inevitabili cambiamenti correlati all’età, hanno particolari esigenze alimentari.

Queste note si prefiggono il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- Un apporto calorico adeguato per età e sesso;
- Una scelta alimentare qualitativamente sana ed efficace nella prevenzione/terapia di supporto delle principali malattie dell’età avanzata;
- L’equilibrio dei nutrienti calorici (vitamine, lipidi e glucidi) e l’adeguato introito di nutrienti non calorici (vitamine, sali minerali e fibra) nell’alimentazione quotidiana.

L’invecchiamento comporta:

- Diminuzione del metabolismo basale (quota energetica necessaria per lo svolgimento delle funzioni vitali a riposo) e del fabbisogno energetico giornaliero;
- Modificazione dei compartimenti corporei, con riduzione della massa “magra” (massa muscolare) e dell’acqua totale ed aumento della massa “grassa” (tessuto adiposo); questa situazione comporta una riduzione del metabolismo basale di circa il 13%.

Il tessuto muscolare, infatti, condiziona fortemente il consumo energetico basale perché rappresenta la massa metabolicamente più attiva; la sua diminuzione è legata anche alla primitiva e graduale limitazione dell’attività fisica svolta dall’anziano.

- Riduzione della funzionalità di organi ed apparati (reni, fegato, intestino, etc.) con conseguente riduzione delle capacità di digestione e di assorbimento dei macro e micro-nutrienti (calcio, ferro, zinco, vitamine);
- Alterazione del gusto e della sensazione di sete.

Successivamente riportiamo delle indicazioni che vogliono essere d’indirizzo per la formulazione di menù equilibrati, sia per quanto riguarda la corretta varietà ed alternanza nutrizionale, sia rispetto alle quantità delle porzioni per gli Ospiti anziani dell’Istituto.

#### INDICAZIONI FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Per gli Ospiti anziani l’alimentazione deve, più che prevenire nel senso stretto del termine, garantire il mantenimento dell’equilibrio dei nutrienti essenziali, in modo che eventuali problemi metabolici esistenti non vengano aggravati. L’obiettivo finale tuttavia non può essere la soluzione di tali problemi, magari a discapito di un equilibrio psicofisico costruito su abitudini ed adattamenti decennali, ma una sana alimentazione si prefigge di:

- Rallentare i processi involutivi fisiologici legati alla senescenza;
- Contenere le rapide modificazioni ponderali sia in eccesso che in carenza;
- Prevenire uno stato di malnutrizione soprattutto idrico e vitaminico;
- Contribuire al mantenimento di una buona qualità di vita.

I seguenti fabbisogni nutrizionali sono tratti dalle “Linee Guida dell’Istituto Nazionale della Nutrizione” per una sana alimentazione e sono rivolte all’anziano che non presenta patologie cliniche particolari e che può

seguire una alimentazione normale; le diete personalizzate per singole patologie saranno richieste dal medico curante ed elaborate in collaborazione con il dietista dell'impresa aggiudicataria.

Per seguire appieno queste indicazioni sarà opportuno fare affidamento, oltre che su materie prime di qualità, anche su una sensibilizzazione del personale addetto alla preparazione del cibo stesso, ad esempio attraverso una formazione specifica in occasione di incontri formativi di gruppo o tramite la stesura di opuscoli e volantini sull'argomento.

**Fabbisogno energetico:** nella valutazione del dispendio energetico va tenuta presente la diminuzione del metabolismo basale conseguente alla modificazione della composizione corporea, in particolare la diminuzione della massa magra con aumento della massa grassa e la ridotta attività fisica.

Le grammature delle porzioni risultano, pertanto, leggermente inferiori a quelle calcolate per i soggetti adulti.

**Fabbisogno proteico:** l'apporto proteico necessario è di 0,8 - 1 gr/Kg di peso ideale/die pari a circa il 15% delle calorie totali giornaliere, con un rapporto di proteine animali/vegetali >1. Nelle diete speciali che richiedono la frullatura delle carni non devono essere utilizzate carni bollite per favorire un maggior apporto di proteine.

**Fabbisogno lipidico:** l'apporto deve essere bilanciato in modo che non oltre il 10% delle calorie totali giornaliere sia sotto forma di grassi saturi e non meno del 2% sotto forma di acidi grassi essenziali (AGE). L'apporto totale di grassi deve rappresentare il 25% circa delle calorie totali giornaliere.

**Fabbisogno glucidico:** l'apporto totale deve essere del 60% circa. Il consumo degli zuccheri semplici non deve superare il 10/12% delle calorie giornaliere. L'eventuale aggiunta di alcool ai pasti non deve superare il 10% del fabbisogno giornaliero calorico.

**Fabbisogno vitaminico e salino:** un'alimentazione variata e la presenza quotidiana di verdure e frutta freschi, assicurano gli apporti necessari. L'anziano è particolarmente a rischio per la carenza di vitamine B1, B2, B6, B12, C, K, Acido Folico, Calcio, Ferro, Zinco, Selenio, Magnesio.

**Fabbisogno idrico:** data la diminuita sensazione di sete tipica dell'anziano, per contrastare la disidratazione vanno assunti da 1 a 2 litri di acqua al giorno.

## VARIAZIONI MENU' SETTIMANALE

Il menù deve prevedere una buona variabilità, l'inserimento quotidiano di alimenti da ciascuno dei 7 gruppi alimentari, la massima adesione alle esigenze ed ai gusti dell'anziano, oltre che consentire l'apporto di tutti i principi nutritivi.

I fabbisogni di macro e micronutrienti vengono assicurati seguendo l'alternanza settimanale consigliata, prevedendo la presenza di alimenti freschi opportunamente variati fra di loro ed applicando le grammature di seguito proposte.

Eventuali supplementi potranno essere previsti in relazione a stati carenziali diagnosticati.

### PRANZO primi piatti

pasta asciutta	2 - 3 volte
riso asciutto	2 volte
minestrone o passato di verdure	1 volta
pizza	0 -1 volta (sostituisce la pasta asciutta, prevedere comunque pastina o riso o semolino in brodo)

### CENA primi piatti

minestrone, zuppe o passato di verdura	3 - 4 volte
Riso, pastina, semolino in brodo	2 volte

zuppa di legumi	1-2 volte
-----------------	-----------

### Secondi piatti

carne magra	4 volte
pesce	3 volte
formaggi	2-3 volte
affettato	1-2 volte
uova	1-2 volte

### DISPONIBILITA' QUOTIDIANA PREPARAZIONI E PRODOTTI

**A pranzo:** pasta o riso all'olio, pastina o riso o semolino in brodo, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle, verdura cruda, verdura cotta, pane, purea di patate, frutta cruda, frutta cotta.

**A cena:** pastina o riso o semolino in brodo, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle, verdura cruda, verdura cotta, pane, purea di patate, patate lesse, frutta cruda, frutta cotta.

A seconda delle esigenze si dovranno prevedere preparazioni/alimenti frullati.

### DIETE SPECIALI

Per gli Ospiti dell'Istituto l'Appaltatore dovrà garantire la fornitura di pasti realizzati in regime dietetico speciale, approntando protocolli dietetici personalizzati, per patologia e per differenti apporti di macro e micro nutrienti, quali per esempio diete iposodiche, ipocaloriche, ipercaloriche, ipolipidiche, ipoproteiche, diete per disfagici lievi e medio/gravi, per diabetici, per ospiti inappetenti, gravi, terminali, acuti, per diverticolite, per gastrite ecc..

Di seguito si elencano le principali diete che dovranno essere garantite:

#### **DIETA PER DISFAGICI**

Importante rilevanza dovrà essere data alla dieta per ospiti affetti da disfagia che dovrà contemplare un'idonea preparazione di pasti, adeguata alla tutela del rischio di inalazione e ab ingestis e consenta di mantenere loro le capacità residue e il piacere di mangiare.

**Dieta per disfagici lievi:** ha come obiettivo il mantenimento della possibilità a mangiare cibi interi o spezzettati in sicurezza, invece di cibi frullati. Si elenca di seguito cosa richiesto:

cibi teneri: tutti i cibi devono essere teneri, non filosi, non asciutti, non stopposi (carne, pesce, polpette, hamburger, verdure etc.), preferibilmente accompagnati da sughi e salse; no carni bollite frullate;

pasta: formati di pasta adeguati medio-piccoli, pasta che si cuoce in modo uniforme (no farfalle, conchiglie), cottura più prolungata; prevedere nel menù le fettuccine (due volte la settimana), settimanalmente le lasagne e le crespelle con sughi adatti ai disfagici come la salsa di pomodoro, ragù, evitare invece salse con verdure a pezzi, mozzarella e formaggi a pasta dura;

gnocchi: di semolino e di patate teneri;

sughi: adatti ai disfagici lievi;

verdure: tenere, non filose o con bucce, almeno una per pasto;

frittate: tenere, con formaggi in crema non a pasta dura;

frutta: tenera e matura (banane, pere, pesche, albicocche, fragole, anguria, kiwi, prugne);

dolci: con pan di spagna e creme/marmellate, tiramisù, budini, cioccolata densa, savoiardi, gelato artigianale, marmellate, miele, crema tipo nutella, yogurt, crema pasticcera;

succhi di frutta: densi di pera, albicocca, pesca;

salse (maionese, senape etc.), panna, besciamella, olio extra vergine d'oliva, burro.

**Dieta per disfagici medio gravi:** ha come obiettivo il garantire una alimentazione sicura, conservando l'appetibilità. Il cibo del menù del giorno dovrà essere frullato, per cui ogni giorno l'ospite potrà assaporare un gusto diverso. Si elenca di seguito quanto richiesto:

cibi frullati, omogenei;

cibi di consistenza cremosa, viscosi non asciutti;

pappe/farine di cereali

sughi frullati

sughi derivati dalla cottura di carne e pesce per insaporire e rendere scivolosi i cibi frullati;

formaggi cremosi (ricotta, stracchino, formaggio tipo philadelphia, gorgonzola...);

frutta fresca frullata, passatine di frutta;

dolci a cucchiaio, tiramisù, crema pasticcera, crema tipo nutella, cioccolata densa, marmellate, miele, yogurt, budini;

salse (maionese, senape etc.), panna, besciamella, olio extra vergine d'oliva, burro.

### **DIETA PER INAPPETENTI, GRAVI, TERMINALI, ACUTI**

La dieta per ospiti inappetenti, gravi, terminali ed acuti riveste un aspetto fondamentale della salute dell'ospite, per cui tutti quei cibi che possono invogliare l'ospite e che incentivino l'apporto calorico e proteico devono essere garantiti. A titolo di esemplificazione se ne elencano alcuni: no carni bollite frullate, yogurt, budini, succhi di frutta, miele, marmellate, dolci in monoporzioni etc.

### **COLAZIONI E MERENDE PER TUTTI GLI OSPITI**

Al fine di assicurare la copertura dei fabbisogni nutrizionali dell'anziano, nonché la massima varietà possibile, si riporta la tabella relativa alle colazioni e alle merende, da seguire nella giornata e nella settimana.

Lo schema propone varie alternative, bilanciate dal punto di vista calorico e della ripartizione dei nutrienti: seguendo l'elenco, sarà possibile migliorare l'assortimento degli alimenti serviti in questi momenti della giornata, ed evitarne la monotonia, che tante volte è motivo di scarsa alimentazione da parte delle persone anziane.

## **TABELLA GRAMMATURE**

### **PRIME COLAZIONI**

<b>ALIMENTI</b>	<b>GRAMMI</b>
• tè o caffè o caffè d'orzo o latte o cioccolata da distributore	200
o latte intero o parz. scremato pastorizzato a l.c. *	200
• yogurt alla frutta intero, naturale intero (a richiesta)	125
• pane fresco	50
o pane biscottato o grattugiato	30
o fette biscottate	40
o biscotti frollini o per diabetici	60
o cereali	50
• confettura di frutta/miele in monoporzione (a richiesta)	50
(*) dolcificati con zucchero o miele	10

### **SPUNTINO META' MATTINA**

<b>ALIMENTI</b>	<b>GRAMMI</b>
• latte intero o parz. scremato pastorizzato a l.c. *	150

<b>ALIMENTI</b>	<b>GRAMMI</b>
o tè o infuso di frutta o erbe*	150
o spremuta d'arancia	150
o succo di frutta al 100%	150
o yogurt alla frutta intero, naturale intero (a richiesta)	125
• budino (a richiesta)	125
(*) dolcificati con zucchero o miele	10

#### **SPUNTINO META' POMERIGGIO**

<b>ALIMENTI</b>	<b>GRAMMI</b>
• tè o caffè o infuso di frutta o erbe*	150
o succo di frutta	150
o yogurt alla frutta intero, naturale intero (a richiesta)*	125
o budino	125
o mousse al cioccolato e gusti similari	100
o frullato di frutta fresca/macedonia di frutta fresca	150
o gelato	50
(*) dolcificati con zucchero o miele	10

#### **TABELLA GRAMMATURE PRODOTTI**

##### **PER GLI OSPITI DELL'ISTITUTO ANZIANI E DEL CENTRO DIURNO.**

Segue tabella grammature di riferimento dei principali prodotti utilizzati. Le grammature si riferiscono al crudo e al netto degli scarti.

Il range di grammatura indicato serve per coprire i fabbisogni degli anziani tenendo presente le possibili variazioni in base allo stato fisico e di salute del soggetto o alla scelta alimentare effettuata.

Pasta grano duro	50/70 g
Sugo per pasta (in base alla tipologia di sugo)	55/70 g
Insalata di riso/pasta	150 g
Riso e risotti	50/70 g
Riso o pastina in brodo	30 g

Tortelloni freschi	70/90 g
Gnocchi di patate	120/150 g
Pasticcio	240 g
Tortellini in brodo	30 g
Brodo o minestre	250 g
Crostini per zuppa	35 g
Grana grattugiato per condimenti	5 g
Pesce tipo trancio o filetti	100 g
Bastoncini di pesce	n°3 (circa 90 g)
Seppie	150
Carne ai ferri	90/100 g
Pollo arrosto con osso	150/180 g
Arrosti, brasati, bocconcini	90/100 g
Svizzeri o hamburger	100 g
Polpettine miste	3 x 25/30 g
Spezzatini	120 g
Salumi e affettati	50/60 g
Tonno sott'olio sgocciolato/Sgombro	60 g
Formaggi freschi (mozzarella, robiola, ricotta...)	80/100 g
Formaggio stagionati e semistagionati	70/80 g
Grana da tavola	60 g
Uova	n°2
Frittata	80/100 g

Contorno cotto	150/180 g
Legumi secchi	50 g
Legumi freschi	90/100 g
Patate in genere	120 g
Purè	200 g
Contorni crudi (tipo radicchio o insalata)	50 g
Carote julienne	80 g
Pomodori	100 g
Finocchi julienne	50 g
Frutta fresca	150 g
Frutta frullata	180 g
Pane	50 g

TUTTE LE GRAMMATURE SONO DA CONSIDERARSI A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

## **“L’Alimentazione per gli Ospiti Disabili dell’Istituto”**

Le abitudini alimentari e il tipo di cibo consumato sono peculiari di ogni popolazione. Per l’Italia e per i paesi del bacino mediterraneo il regime alimentare più consono è quello che si rifà al modello della dieta mediterranea, che costituisce pertanto il nostro riferimento nutrizionale.

Dunque è buona norma mangiare secondo le proprie abitudini alimentari, cultura e tradizioni.

Una dieta che privilegi i cereali, gli ortaggi, la frutta, i legumi ed il pesce; che preveda la presenza di una adeguata quantità di prodotti di origine animale tra cui il latte e derivati e che consideri l’olio extravergine di oliva come condimento principale. Il tutto rispettando i rapporti tra i vari nutrienti energetici (55-60% di calorie provenienti dai carboidrati, meno del 30% dai grassi e tra il 10-12% dalle proteine).

E’ importante mantenere il ritmo di almeno tre pasti principali (colazione, pranzo e cena). Se possibile consumare anche uno spuntino a metà mattina e nel pomeriggio.

Fondamentale mantenere gli abituarini comportamenti alimentari e le rispettive ritualità.

Il metabolismo complessivo nella persona disabile diminuisce di oltre il 30%, rispetto a un coetaneo di taglia simile, a causa della minor massa magra attiva e della minore attività fisica.

Per combattere la stipsi è utile introdurre nella dieta giornaliera una quantità di fibra di circa 15 g per ogni 1000 kcal; corrispondenti a circa cinque porzioni di frutta e verdura.

### **TABELLA GRAMMATURE PRODOTTI PER DISABILI DELL’ISTITUTO “NUCLEO CALPENE”**

Segue tabella grammature di riferimento dei principali prodotti utilizzati. Le grammature si riferiscono al crudo e al netto degli scarti.

Il range di grammatura indicato serve per coprire i fabbisogni degli anziani tenendo presente le possibili variazioni in base allo stato fisico e di salute del soggetto o alla scelta alimentare effettuata.

Pasta, riso, tortellini (asciutti)	80/100 g
Pasta, riso, tortellini (minestre)	30/40 g
Tortellini freschi	120 g
Gnocchi di patate	220 g
Carne	120/140 g
Carne con osso	250 g
Spezzatini	150/180 g



Salumi	80/100 g
Pesce	120/130 g
Tonno sott'olio	80 g
Uova	2
Frittata	120 g
Formaggio fresco	100 g
Formaggio stagionato	80/100 g
Grana grattugiato	5 g
Legumi secchi	50 g
Legumi freschi	90/100 g
Insalata/radicchio	50 g
Verdura cotta	120/150 g
Verdura cruda (tipo carote, finocchi, cetrioli, cappucci)	80/100 g
Verdura cruda (tipo pomodori)	200 g
Patate	130 g
Purè	180 g
Frutta fresca	150 g
Pane	50 g

TUTTE LE GRAMMATURE SONO DA CONSIDERARSI A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.