

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE PER ANZIANI

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti.

Fabbisogno calorico giornaliero: 1800-2000 Kcal

PRANZO

(720- 800 Kcal - 40% fabbisogno giornaliero)



ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 60- 80	<ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 60-80 • gnocchi g 150-200 • pasta ripiena g 80- 100
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 20 (4 cucchiaini)	
Secondi piatti	vedi tabella
Verdura g 150-200	<ul style="list-style-type: none"> • insalate g 50
Pane g 40-50	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> • frutta cotta o passata g 150

CENA

(630- 700 Kcal - 35% fabbisogno giornaliero)

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pastina in brodo g 30- 40	<ul style="list-style-type: none"> • riso in brodo g 30- 40 • pasta ripiena in brodo g 40- 50
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 20 (4 cucchiaini)	
Secondi piatti	vedi tabella
Verdura g 150-200	<ul style="list-style-type: none"> • patate g 200 • insalate g 50
Pane g 50 - 60	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> • frutta cotta o passata g 150

06-12-2012 Visto, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dr.ssa Renzo BERRUTI

TABELLA SECONDI PIATTI

ALIMENTO	PORZIONE
carne	g 100
pesce	g 150
affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino)	g 80
formaggi stagionati	g 60
formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella)	g 80
ricotta	g 100
uova	n° 2
legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto)	g 150
legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto)	g 40



06.12.2012 *Viso, si approva*

**ASL AT - DIP. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

[Signature]
D^{ssa} Renza BERRUTI

pg. 3

INDICAZIONI GENERALI

- Non attribuire nomi di fantasia alle ricette.
- Curare la presentazione dei piatti e preferire l'uso di prodotti freschi.
- All'interno del menù inserire il piatto del giorno e l'alternativa (cercando di variarla il più possibile), in modo da distinguere i piatti fissi da quelli variabili.
- **PRIMI PIATTI:** utilizzare di preferenza condimenti semplici come ad esempio sughi a base di pomodoro o altre verdure caratterizzati, rispetto ad altre varietà di condimenti, da un minor contenuto di grassi. Proporre come prima scelta il primo piatto asciutto a pranzo e quello in brodo a cena.
- **SECONDI PIATTI:** per quanto riguarda le carni e gli affettati si consiglia di preferire quelli più magri ed eliminare il grasso visibile. Per i formaggi la preferenza va a quelli con un minor contenuto di grassi. Evitare di proporre ripetutamente piatti freddi e di veloce preparazione in quanto potrebbero compromettere l'accettabilità e la palatabilità del pasto.
Specificare sempre la tipologia di alimenti proposti, evitando le diciture "affettati misti", "formaggi misti".
- **VERDURA E FRUTTA:** prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato. Alternare il più possibile verdure cotte e verdure crude.
Non sono considerate verdure le patate e i legumi. Le prime dovrebbero essere limitate a cena come alternativa alle verdure, i secondi costituiscono un secondo piatto, di conseguenza dovrebbero essere serviti insieme al primo piatto (e. pasta e fagioli) in modo da costituire un piatto unico.
- **CONDIMENTI:** preferire sempre il consumo dell'olio di oliva; il burro è ammesso solo saltuariamente
- **DESSERT:** proporre il dolce non più di due volte alla settimana. Evitare la frutta sciroppata e la macedonia in scatola.

06.12.2012
Visto e approvato
ASL AT - DIP. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dr.ssa Renza BERRUTI

