

INDICAZIONI SULLE CRATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU'

SALE: si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr. a persona e che va utilizzato **sale iodato**. Si consiglia l'utilizzo di aromi (origano basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone, ecc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

PANE: preparato con farina tipo "00", di produzione giornaliera, che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida ma non callosa, il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie.

PASTA: di semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti, in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma perché è migliore la digeribilità.

RISO: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

CARNI ROSSE O BIANCHE: di 1° categoria (devono presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE) in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. Per le carni di volatili da cortile si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005.

PESCE: fresco o surgelato privo di pelle e di lisce. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

AFFETTATI: di produzione nazionale, di qualità superiore, senza polifosfati aggiunti.

LATTE: pastorizzato e parzialmente scremato

Yogurt in confezione monodose, di buona qualità, dovranno riportare stampigliata ben visibile la data di scadenza; non dovranno contenere né coloranti né conservanti.

PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO: contrassegnato dal marchio d'origine

ALTRI FORMAGGI: (mozzarella, provola, ecc.) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

UOVA: di categoria "A", con peso non inferiore a 60 gr.; gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione. La data di scadenza deve essere riportata sulle singole uova.

SURGELATI: devono essere confezionati, mai sfusi, la confezione dovrà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento; una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

OLIO: utilizzare esclusivamente olio di oliva, acidità max 1%.

07 OTT. 2019

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

LEGUMI: in confezione originale, mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati; le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi. I legumi, specie se preparati assieme alla pasta, forniscono una quota di proteine "nobili" analoga a quella di una porzione di carne.

SUGHI DI POMODORO: la preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60%; ottenuti da frutto fresco, sano, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: possibilmente di stagione, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili né trasudanti acqua di condensazione indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.

Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità.

N.B. sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

ACQUA: particolare attenzione va prestata al soddisfacimento del fabbisogno di acqua nell'anziano, specie quando lo stimolo della sete è attenuato e/o quando non può essere soddisfatto autonomamente; almeno un litro e mezzo al giorno.

VINO: il consumo di moderate quantità di alcol, oltre a rendere più piacevole il pasto, ha un ruolo protettivo nei confronti di alcune malattie quali quelle cardiovascolari; tali effetti positivi si riscontrano in caso di consumo di bevande fermentate (quali il vino) durante i pasti principali in quantità che per l'anziano corrispondono ad un totale di un bicchiere da 125 ml da ripartire tra pranzo e cena.

L'alimentazione va distribuita in pasti piccoli e frequenti: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed uno a metà pomeriggio, avendo cura di adeguare le porzioni all'attività fisica (generalmente sedentaria) in modo da mantenere costante il peso.

L'alimentazione va variata, non esistono cibi "proibiti" anche se per alcuni va limitato il consumo (zuccheri e dolci, sale), moderare anche l'assunzione di grassi di origine animale. Si deve cucinare in maniera semplice senza eccedere in salse e condimenti.

Vanno consumate adeguate quantità di carboidrati complessi (pasta, riso, pane, patate) e si deve controbattere la tendenza alla stipsi con frutta e verdura.

COLAZIONE: - una tazza di latte pastorizzato parzialmente scremato (ml 200) con eventuale aggiunta di orzo, caffè o cacao
- 5 biscotti comuni o 3 fette biscottate o 40 gr. di pane
- 2 cucchiaini di miele o marmellata
- Zucchero 10 gr

MERENDA: - una tazza di tè con 4 biscotti comuni (o 2 fette biscottate), spremuta di due arance o 150 gr di frutta o yogurt 125 gr. o un pacchetto di cracker o un succo di frutta.

07 OTT, 2019

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

1 SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA (50gr) E FAGIOLI cannellini bianchi (30 gr secchi) FRITTATINA CON SPINACI (1uovo + 100gr di spinaci) CAROTE TRIFOLATE (gr 100) FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO (70 gr) VITELLO IN PIZZAIOLA (80 GR) INSALATA VERDE (50 gr) FRUTTA FRESCA
MINESTRA VEGETALE CON RISO (30 gr) PROSCIUTTO COTTO (60 gr) FRUTTA FRESCA	PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE PROVOLA (80 gr) PATATE PREZZEMOLATE (150 gr) FRUTTA COTTA
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA (50 gr) E PATATE (40 gr) FILETTI DI MERLUZZO (gr. 140) VERDURA COTTA (fagiolini,zucchine all'olio) FRUTTA FRESCA	TORTELLINI (60 gr) IN BRODO DI POLLO POLLO LESSO (100 gr) INSALATA VERDE (50gr) FRUTTA FRESCA
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA (30 gr) FORMAGGIO MOLLE: stracchino, ecc (80gr) FRUTTA FRESCA	PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE TONNO IN SCATOLA SGOCCIOLATO (80 gr) PURE' DI PATATE (100 gr) FRUTTA FRESCA
VENERDI'	SABATO
MINISTRONE PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA (50 gr) COTOLETTA DI PESCE AL FORNO (150 gr) ORTAGGI FRESCHI IN INSALATA (gr. 150) (finocchi, pomodori.....) FRUTTA FRESCA	PASTA (70 gr) E RICOTTA (40 gr) PETTI DI POLLO AL FORNO (100 gr) CAROTE LESSE (gr. 150) FRUTTA FRESCA
PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE 1 UOVO ALLA COQUE O IN CAMICIA VERDURA IN FOGLIE COTTA (150 gr) FRUTTA COTTA	SEMOLINO (30 gr) IN BRODO VEGETALE PROSCIUTTO CRUDO (60 gr) ORTAGGI DI STAGIONE (carciofi, melanzane, barbabietole, asparagi...) (150 gr) FRUTTA FRESCA
DOMENICA	
PASTA AL POMODORO (70 gr) POLPETTE DI CARNE DI VITELLO (100 gr) VERDURA COTTA (broccoli, cavolfiore, fagiolini, zucchine.....) (150 gr) FRUTTA FRESCA	RISO (40 gr) IN BRODO VEGETALE MOZZARELLA (80 gr) VERDURA GRATINATA (150 gr) FRUTTA COTTA

074 OTT. 2019

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

rcm

1 SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA (50gr) E FAGIOLI cannellini bianchi (30 gr secchi) FRITTATINA CON SPINACI (1uovo + 100gr di spinaci) CAROTE TRIFOLATE (gr 100) FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO (70 gr) VITELLO IN PIZZAIOLA (80 GR) INSALATA VERDE (50 gr) FRUTTA FRESCA
MINESTRA VEGETALE CON RISO (30 gr) PROSCIUTTO COTTO (60 gr) FRUTTA FRESCA	PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE PROVOLA (80 gr) PATATE PREZZEMOLATE (150 gr) FRUTTA COTTA
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA (50 gr) E PATATE (40 gr) FILETTI DI MERLUZZO (gr. 140) VERDURA COTTA (fagiolini,zucchine all'olio) FRUTTA FRESCA	TORTELLINI (60 gr) IN BRODO DI POLLO POLLO LESSO (100 gr) INSALATA VERDE (50gr) FRUTTA FRESCA
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA (30 gr) FORMAGGIO MOLLE: stracchino, ecc (80gr) FRUTTA FRESCA	PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE TONNO IN SCATOLA SGOCCIOLATO (80 gr) PURE' DI PATATE (100 gr) FRUTTA FRESCA
VENERDI'	SABATO
MINISTRONE PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA (50 gr) COTOLETTA DI PESCE AL FORNO (150 gr) ORTAGGI FRESCHI IN INSALATA (gr. 150) (finocchi, pomodori.....) FRUTTA FRESCA	PASTA (70 gr) E RICOTTA (40 gr) PETTI DI POLLO AL FORNO (100 gr) CAROTE LESSE (gr. 150) FRUTTA FRESCA
PASTINA (40 gr) IN BRODO VEGETALE 1 UOVO ALLA COQUE O IN CAMICIA VERDURA IN FOGLIE COTTA (150 gr) FRUTTA COTTA	SEMOLINO (30 gr) IN BRODO VEGETALE PROSCIUTTO CRUDO (60 gr) ORTAGGI DI STAGIONE (carciofi, melanzane, barbabietole, asparagi...) (150 gr) FRUTTA FRESCA
DOMENICA	
PASTA AL POMODORO (70 gr) POLPETTE DI CARNE DI VITELLO (100 gr) VERDURA COTTA (broccoli, cavolfiore, fagiolini, zucchine.....) (150 gr) FRUTTA FRESCA gr. 150	RISO (40 gr) IN BRODO VEGETALE MOZZARELLA (80 gr) VERDURA GRATINATA (150 gr) FRUTTA COTTA

07 OTT, 2019

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Medico

Giuseppe B. ROSATO

[Handwritten signature]

2° SETTIMANA

LUNEDI' PASTA (50 gr) E PISELLI (40 gr) SCALOPPINE DI VITELLO (100 gr) INSALATA VERDE (50 gr) FRUTTA FRESCA PASSATO DI VERDURA CON PASTINA (30 gr) PROVOLA (80 gr) FRUTTA FRESCA	MARTEDI' RISOTTO AL POMODORO (70 gr) BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO (3) VERDURA GRIGLIATA (melanzane zucchine...) (150 gr) FRUTTA FRESCA PASTINA (40 gr) IN BRODO PROSCIUTTO COTTO (60 gr) PATATE PREZZEMOLATE (150 gr) FRUTTA COTTA
MERCOLEDI' TAGLIATELLE ALL'UOVO AL POMODORO (60 gr) PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA (100 gr) ORTAGGI FRESCHI IN INSALATA (pomodori, finocchi,...) (150 GR) FRUTTA FRESCA RISO (40 gr) IN BRODO VEGETALE PARMIGIANO O GRANA (50 gr) VERDURA IN FOGLIE OLIO E LIMONE (150 gr) FRUTTA FRESCA	GIOVEDI' MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA (50 gr) 1 UOVO AL POMODORO CAROTE LESSE (150 gr) FRUTTA FRESCA SEMOLINO (30 gr) IN BRODO VEGETALE PROSCIUTTO CRUDO(60) O BRESAOLA (100 gr) PURE' DI PATATE (100 gr) FRUTTA COTTA
VENERDI' RISOTTO (70 gr) CON ORTAGGI (zucca, zucchine, verza....) RICOTTA VACCINA (70 gr) VERDURA IN FOGLIE SALTATA (150 gr) FRUTTA FRESCA PASTINA (40 gr) IN BRODO FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO (150 gr) VERDURA IN FOGLIE SALTATA (150 gr) FRUTTA FRESCA	SABATO PASTA (50 gr) E CECI (30 gr) POLPETTINE DI CARNE IN BIANCO AL FORNO (100 gr) SPINACI all'olio crudo (150 gr) FRUTTA FRESCA MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA (40 gr) CAPRESE (mozzarella 80 gr, pomodori 80 gr.) FRUTTA FRESCA
DOMENICA PASTA (70 gr) AL RAGU' DI CARNE RAGU' DI CARNE (100 gr) INSALATA VERDE (150 gr) FRUTTA FRESCA	RISO IN BIANCO (60 gr) MERLUZZO IN UMIDO (140 gr) FRUTTA COTTA

07 OTT. 2019

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO



3° SETTIMANA

LUNEDI' RISO (70 gr) AL POMODORO ARISTA DI MAIALE MAGRO AL FORNO (100 gr) ZUCCHINE TRIFOLATE(150 gr) FRUTTA FRESCA PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON <u>PASTINA</u> (30 gr) <u>PROSCIUTTO COTTO</u> (50 gr) FRUTTA FRESCA	MARTEDI' <u>PASTA</u> (50 gr) E PATATE (40 gr) <u>COTOLETTA DI PESCE</u> (140 gr) FRUTTA FRESCA RISO (30 gr) IN BRODO FORMAGGIO MOLLE (stracchino,etc...) (80 gr) VERDURA IN FOGLIE OLIO E LIMONE (150 gr) FRUTTA COTTA
MERCOLEDI' <u>PASTA</u> (50 gr) E VERDURE (broccoli, cavolfiore, zucchini,...) HAMBURGER DI VITELLONE (100 gr) INSALATA (lattuga, radicchio,) (150 gr) FRUTTA FRESCA <u>PASTINA</u> (30 gr) IN BRODO TONNO SGOCCIOLATO (80 gr) ORTAGGI <u>GRATINATI</u> (melanzane; zucchini,..) (100gr) FRUTTA COTTA	GIOVEDI' <u>PASTA</u> (70gr) AL POMODORO (50 gr) CONIGLIO IN UMIDO (100 gr) PURE' DI PATATE (150 gr) FRUTTA FRESCA RISO IN BIANCO (70 gr) PARMIGIANO O GRANA (50 gr) INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA
VENERDI' <u>PASTA</u> 50 gr) E FAGIOLI (30 gr) OMELETTE (1 uovo) DI VERDURE FRUTTA FRESCA <u>PASTINA</u> (40 gr) IN BRODO FILETTI DI MERLUZZO (150 gr) SPINACI (150 gr) FRUTTA FRESCA	SABATO RISO (70 gr) AL POMODORO SPEZZATINO DI VITELLO (100 gr) CON PATATE (120 gr) ORTAGGI IN PINZIMONIO(finocchi; pomodori; cetrioli...) (150 gr) FRUTTA FRESCA MINISTRONE DI VERDURA CON <u>PASTINA</u> (30 gr) PROSCIUTTO CRUDO(60) O BRESAOLA (70 gr) FRUTTA COTTA
DOMENICA <u>LASAGNE</u> (60 gr a crudo)AL FORNO (20 gr di carne macinata) PETTO DI TACCHINO ALLA GRIGLIA (80 gr) INSALATA VERDE (50 gr) FRUTTA FRESCA	<u>PASTINA</u> (30 gr) IN BRODO MOZZARELLA (80 gr) PATATE PREZZEMOLATE (150 gr) FRUTTA FRESCA

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

07 OTT, 2019

RM

4° SETTIMANA

LUNEDI' <u>PASTA</u> (70 gr) AL TONNO (20 gr) <u>ZUCCHINE, MELANZANE O POMODORI RIPIENI</u> (2) FRUTTA FRESCA MINISTRONE DI VERDURA CON <u>PASTINA</u> (30 gr) FORMAGGIO MOLLE (stracchino, ...) (80 gr) FRUTTA FRESCA	MARTEDI' <u>GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO</u> (200 gr) <u>VITELLO IN PIZZAIOLA</u> (80 GR) <u>ORTAGGI IN PINZIMONIO</u>(finocchi; pomodori; cetrioli...) (150 gr) FRUTTA FRESCA PASSATO DI VERDURE E LEGUMI (120 gr) CON <u>PASTINA</u> (30 gr) <u>BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO</u> (3) FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI' <u>PASTA</u> (50 gr) E <u>PISELLI</u> (40 gr) <u>TORTINO DI ALICI AL FORNO</u> (120 gr) o <u>FILETTI DI SOGLIOLA AL FORNO</u> (150 gr) FRUTTA FRESCA <u>SEMOLINO</u> (30 gr) IN BRODO VEGETALE <u>PROSCIUTTO CRUDO</u>(60) O <u>BRESAOLA</u> (70 gr) <u>SPINACI SALTATI</u> (150 gr) FRUTTA FRESCA	GIOVEDI' <u>PASTA</u> (70 gr) AL POMODORO <u>POLPETTONE DI CARNE AL FORNO</u> (70 gr) <u>INSALATA</u> (lattuga, radicchio...) (50 gr) FRUTTA COTTA <u>RISO</u>(40 gr) IN BRODO VEGETALE <u>PROSCIUTTO COTTO</u> (50 gr) <u>VERDURE cotte (BIETOLE)</u> gr 200 FRUTTA FRESCA
VENERDI' <u>PASTA</u> (70 gr) E <u>VERDURA</u> (broccoli, cavolfiore....) (30 gr) <u>BACCALA' IN UMIDO</u> (120 gr) CON <u>PATATE</u> (120 gr) FRUTTA FRESCA <u>PASTINA</u> (30 gr) IN BRODO <u>PARMIGIANO O GRANA</u> (50 gr) <u>ORTAGGI COTTI</u> (150 gr) FRUTTA FRESCA	SABATO <u>PASTA</u> (70 gr) E <u>LENTICCHIE</u> (30 gr) <u>1 UOVO ALLA COQUE O IN CAMICIA</u> <u>ORTAGGI IN INSALATA</u> (120 gr) FRUTTA FRESCA <u>RISO IN BIANCO</u> (70 gr) <u>VITELLO IN PIZZAIOLA</u> (80 GR) <u>VERDURA IN FOGLIE COTTA</u> (150 gr) FRUTTA FRESCA
DOMENICA <u>CANNELLONI RIPIENI DI SPINACI E RICOTTA</u> (2) <u>POLLO O AGNELLO O CAPRETTO AL FORNO</u> (100 gr) <u>INSALATA VERDE</u> (50 gr) FRUTTA FRESCA	<u>PASTINA</u> (30 gr) IN BRODO <u>CAPRESE</u> (mozzarella gr 80, pomodori gr 80) FRUTTA COTTA

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

07 OTT, 2019

rep

**GRAMMATURE DELLE PORZIONI DEGLI ALIMENTI NON SPECIFICATI IN
TABELLA**

PANE 70 gr. a pasto

FRUTTA 150 gr a pasto

OLIO 25 gr da suddividere nell'arco della giornata

PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO 10 gr (due cucchiaini pieni) da suddividere nell'arco della giornata

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico

Dr. Marina B. ROSATO

07 OTT. 2019

INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segale, l'orzo, l'avena, il farro.

La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- **l'assoluta necessità della dieta senza glutine**
- **le corrette modalità per seguirla.**

LA DIETA SENZA GLUTINE

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo dei cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segale, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.

E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "gluten free" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che è consultabile anche online.

Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carni, pesci, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.



Sono invece da evitare:

1. i formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
2. tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
3. vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
4. tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segale o grano;
5. per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
6. tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato su melassa di barbabietola da zucchero). L'industria dietoterapia ha messo a disposizione

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico

Dr. Marina B. ROSATO

07 OTT. 2019

oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.

Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. **La dieta del celiaco da questo punto di vista non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia**, infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica dei soggetti affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri soggetti, pertanto si propone lo stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:

Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)

Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio

Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia

Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

* Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata

* Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni

* Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine

* Assicurarsi che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina

* Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine

* Per infarinare o impanare i cibi (carni, verdure, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine).

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

07 OTT 2019