

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI
I PINI
VIA DEI GELSI, 93
00042 ANZIO
ROMA

Indicazioni generali

Il Fabbisogno calorico è la quantità di energia che un individuo consuma in una giornata, per respirare, pensare, muoversi, lavorare e che deve essergli fornita dagli alimenti che consuma. Poiché con l'età diminuiscono i fabbisogni energetici per la perdita della massa corporea magra, della diminuzione del metabolismo basale e dell'attività fisica, si considera pertanto una riduzione delle calorie introdotte pari al 10% dai 50 ai 60 anni e del 30% oltre i 70 anni.

Il fabbisogno calorico di queste tabelle dietetiche è stato calcolato secondo i Livelli di Assunzione di Energia e Nutrienti, LARN – (tab.1)

Documenti necessari all'apertura di una casa famiglia per Anziani, comunità alloggio o [case di riposo a Roma](#)

tab.1 – LARN 1996

| Età (anni) | Fabbisogno (kcal/die) senza attività fisica | Fabbisogno (kcal/die) con attività fisica * |
|------------|---|---|
| 60-74 | 1750-2050 | 1880-2250 |
| > 74 | 1580-1850 | 1800-2100 |
| Medie | 1670-1950 | 1850-2170 |

* Per attività fisiche auspicabili si intendono le attività consigliate ai soggetti sedentari per il mantenimento del tono muscolare e cardiocircolatorio.

Fabbisogno di liquidi

È caratteristica comune, negli anziani, una diminuzione del senso della sete con costante pericolo di disidratazione. Nei pazienti con disabilità psicomotoria il rischio è ancora maggiore. Il fabbisogno idrico è stimato in 1 ml/kcal/die oppure 30 ml/kg/die, vale a dire circa 2 litri di acqua comprensivi dei liquidi normalmente presenti negli alimenti. In presenza di anziani con problemi di deglutizione è necessario prevedere una fornitura di acqua gelificata in modo da soddisfare i suddetti fabbisogni.

Nel corso della degenza è necessaria la sorveglianza della assunzione dietetica ai pasti, la verifica capacità di alimentarsi del soggetto soprattutto della funzionalità della deglutizione.

In tutte le strutture è fondamentale valutare l'andamento del peso rilevabile attraverso l'intervista al soggetto o attraverso la consultazione di documenti clinici precedenti e va monitorata periodicamente. Considerare interventi nutrizionali adeguati con il supporto del medico di medicina generale o di specialisti negli ospiti a rischio di malnutrizione o malnutriti.

Criteria per l'elaborazione del menu della residenza

- È stato impostato un menu settimanale (4 settimane) estivo ed invernale che tiene conto della stagionalità. Si consiglia di utilizzare soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili, facenti parte del background degli ospiti.
- Tutti i piatti proposti riportano la composizione (grammature)
- Il menù deve prevedere una buona variabilità, l'inserimento quotidiano di alimenti da ciascuno dei 7 gruppi alimentari, la massima adesione alle esigenze (ad esempio edentulia) ed ai gusti dell'anziano, oltre che consentire l'apporto di tutti i principi nutritivi.
- Eventuali supplementi al menù potranno essere previsti in relazione a stati carenziali diagnosticati in corso di eventuale valutazione nutrizionale specialistica.
- All'interno del menu è stato inserito il piatto del giorno e l'alternativa, in modo da distinguere i piatti fissi da quelli variabili. Viene proposta di base come prima scelta il primo piatto asciutto a pranzo e quello in brodo a cena.
- Sono state specificate sempre le tipologie degli alimenti proposti (il tipo di formaggio, carne, pesce da utilizzare).
- In condizioni particolare degli ospiti è possibile usare Omogeneizzati di carne, pesce, frutta, e alimenti destinati a fini speciali (senza glutine o senza lattosio).

Scelta dei condimenti

- È preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva per tutte le preparazioni e i condimenti. Per la frittura, può essere utilizzato olio monoseme di arachide. È comunque consigliabile limitare la frittura degli alimenti, sostituendola con la

cottura al forno, bolliture, vapore, griglia, ferri (avendo cura di eliminare le parti carbonizzate).

- Evitare l'utilizzo di grassi di origine animale (burro, panna, strutto) o con elevata percentuale di acidi grassi trans.

Preparazioni da garantire *ogni giorno*

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

A seconda delle esigenze si dovranno prevedere preparazioni/alimenti frullati, piatti unici ad elevata densità calorica per pazienti con riduzione dell'appetito

Documenti necessari all'apertura di una casa famiglia per Anziani, comunità alloggio o [casa di riposo a Roma](#)