



Ovunque per tutti

**SPITEX**

**ACAM-Moesa**

ACAM – Associazione per la Cura e l'Assistenza nel Moesano

## **Centro Diurno il Calicanto: Concetto nutrizionale**

settembre 2015

A cura di:  
Macchi Marco / Andrea Macchi



## Sommario

Premessa.....	3
Obbiettivo.....	3
Modello nutrizionale: la dieta mediterranea .....	3
Diete speciali .....	3
Igiene .....	4

## Premessa

I pranzi e le merende vengono preparati direttamente nella cucina del centro dall'equipe di collaboratori con l'aiuto parziale degli ospiti. La preparazione di questi sono quindi parte integrante del programma di attività del centro.

Essendo il centro aperto solo due giorni a settimana non abbiamo la prerogativa e la responsabilità dell'alimentazione completa degli ospiti. Cerchiamo dunque di proporre un pasto sano, equilibrato e buono.

## Obbiettivo

Abbiamo potuto constatare come nelle persone anziane il cibo sia uno degli ultimi piaceri della vita, soprattutto se pensiamo a casi di demenze avanzate. Il nostro primo obbiettivo è dunque quello di proporre dei piatti gustosi e vicini alle tradizioni culinarie degli ospiti. Piatti semplici, con prodotti freschi e ricette nostrane.

## Modello nutrizionale: la dieta mediterranea

Volendo rimanere il più vicino possibile allo stile di vita e alle tradizioni (culinarie) della regione, ci è sembrato evidente prendere come modello la dieta mediterranea. In questo tipo di regime alimentare predominano gli alimenti di origine vegetale quali cereali e derivati, frutta, verdura, ortaggi e olio d'oliva, mentre è più contenuto il consumo di alimenti di origine animale. A tale tipo di dieta viene riconosciuta la capacità di prevenire l'obesità, il diabete di tipo 2, le patologie cardiovascolari e la prevenzione dei tumori. I piatti sono sempre preparati con prodotti freschi acquistati settimanalmente.

## Diete speciali

Nella scelta dei menù teniamo ovviamente conto delle necessità e patologie specifiche di ogni ospite. Prepariamo piatti diabetici o poveri in sale. Conosciamo le eventuali allergie alimentari di ognuno e i problemi di deglutizione (come ad esempio per ospiti affetti da disfagia o morbo di Parkinson,) o di masticazione. È importante tener conto del livello di autonomia di ogni ospite e cercare di migliorarlo o almeno mantenerlo. L'anziano deve potersi nutrire da solo e a questo scopo, il cibo deve essere preparato (tagliato) adeguatamente. Si può anche accompagnare il gesto, senza imboccare attivamente e completamente la persona.

Per questi ospiti con disabilità funzionali abbiamo in dotazione dispositivi per facilitare l'alimentazione come ad esempio posate con impugnature particolari.

A causa di problemi, passati e recenti di alcolismo e viste le complesse terapie farmacologiche, l'alcool in tutte le sue forme è proscritto dal centro diurno.

## Igiene

Le regole d'igiene della cucina sono spiegate nel dettaglio nelle procedure di igiene del C.D.

Per l'igiene nella preparazione dei pasti sono applicate le seguenti regole:

- Lavarsi o disinfettarsi le mani prima di entrare in cucina.
- Legare i capelli o portare la cuffia mentre si cucina.
- Portare i copri scarpe.
- Portare i guanti per la preparazione di piatti mangiati crudi (insalate, frutta,...)
- Mai servire piatti di carne, pesce o uova crude.
- Mai lasciare resti o alimenti aperti nel frigo (se possibile mettere in un imballaggio ermeticamente chiuso o eliminarli).