

## Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

### ALLEGATO 4 - SCHEMA SOSTITUZIONI PER DIETE SPECIALI O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI

Nell'ambito della ristorazione scolastica può essere necessario sostituire il normale menù giornaliero con diete speciali o prevedere esclusioni / sostituzioni di alimenti per scelte etiche-religiose-culturali delle famiglie.

I criteri per l'attivazione di tali modelli sostitutivi del menù base, sono riepilogati nelle Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica emanate dal Ministero della Salute e recepite dalla Regione Marche con DGR n. 1762 del 6 dicembre 2010.

Nel capitolo 6 delle Linee di indirizzo - Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato – sono stabiliti due criteri:

1. sostituzioni di alimenti per bambini che hanno necessità di pasti diversi per particolari esigenze cliniche: diete speciali;
2. sostituzioni di alimenti correlate a scelte etiche - religiose - culturali.

Per le Diete Speciali è prevista la richiesta dei genitori all'Amministrazione Comunale / Ente gestore accompagnata da certificazione medica dettagliata attestante la diagnosi e l'indicazione degli alimenti da escludere. Queste prescrizioni, redatte dal Pediatra / Medico di famiglia o dallo Specialista non necessitano di preliminare vidimazione da parte del SIAN e devono essere osservate e messe in atto dal Responsabile/Gestore del servizio di ristorazione scolastica sulla base delle indicazioni fornite dal Medico nel certificato attestante la diagnosi.

La certificazione Medica o Specialistica risulta essere quindi essenziale, non disquisibile e strutturata su una prescrizione medica dettagliata ( e dunque non generica o vaga) basata su una diagnosi riferita a patologia/intolleranza alimentare/allergia alimentare .

Le diete speciali devono essere di seguito formulate da personale esperto sulla base della prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale dei menù in uso nelle scuole.

Le diete speciali per patologia riguardano:

- intolleranze e allergie con indicazione degli alimenti permessi e di quelli da evitare; celiachia con indicazioni circa gli alimenti da evitare e da sostituire con l'uso esclusivo di prodotti privi di glutine.
- patologie particolari quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, epatopatie, ecc...
- stati di sovrappeso obesità.

Per i dietetici per scelte etiche – religiose - culturali è prevista la semplice richiesta dei genitori. **Si suggerisce che venga previsto che la richiesta di adozione di dietetico vegano in ambito scolastico venga inoltrata in copia da parte dei genitori al Pediatra di Libera Scelta per sua conoscenza.**

Come già richiamato nella guida alla costruzione dei menù, è fondamentale che l'Amministrazione Comunale definisca nel proprio capitolato, sia in caso di gestione diretta che indiretta, il tipo di servizio che intende erogare esprimendone i criteri e i requisiti.

Si riporta quanto previsto nelle linee di indirizzo nazionale al capitolo 6 *“Gli standard del servizio, il diritto all’accesso anche per utenti con particolari esigenze sanitarie ed etico - religiose, vanno mantenuti e definiti in ogni modello gestionale, nonché dichiarati a tutti gli utenti, agli organi ufficiali di controllo, alle commissioni mensa, attraverso una **CARTA DEL SERVIZIO**. Essa rappresenta gli impegni che l’Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori.”*

Pertanto si ritiene fondamentale l’inserimento nei capitolati, tra l’altro, della previsione quantitativa e tipologica sia delle diete speciali sia delle diete per scelte etiche - religiose - culturali da erogare.

I criteri per l’accoglimento del bambino che consumerà una Dieta Speciale in ambito scolastico si basano sull’accoglimento congiunto di scuola e servizio di ristorazione scolastica con adattamento della tabella dietetica di base adottata. Inoltre viene personalizzato il modello di gestione della problematica, che include inserimento nel capitolato della tipologia delle diete speciali da erogare, redazione della dieta, organizzazione all’interno del centro cottura al fine della preparazione e distribuzione sicura dei pasti, sorveglianza e vigilanza.

Sia la dieta speciale, essendo parte integrante della terapia nei casi di patologia, che la dieta per scelte etiche - religiose – culturali (nel rispetto di una specifica scelta familiare o personale) comportano sempre e comunque una particolare attenzione in ogni fase del servizio di ristorazione scolastica.

Le preparazioni sostitutive previste per questi dietetici devono essere sostenibili all’interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile omogenee al menù giornaliero.

È fondamentale che il responsabile del servizio di ristorazione scolastica predisponga un modello procedurale per ogni fase, dalla formulazione della dieta all’acquisto degli alimenti sostitutivi, produzione e distribuzione, fino alla assistenza al pasto con definizione puntuale delle attività e delle relative responsabilità.

Considerato che il pasto a scuola deve fornire circa il 40% delle kcal giornaliere attraverso la massima variabilità alimentare e che il consumo del pasto nella comunità scolastica rappresenta un importante momento educativo attraverso il quale il bambino acquisisce gli strumenti per consolidare un sano rapporto con il cibo, anche i soggetti che soffrono di specifiche patologie, spesso a lungo termine, devono essere messi in grado di variare l’alimentazione il più possibile, compatibilmente con la propria condizione.

I SIAN, come viene espresso nelle linee guida nazionali e nella DGRM n. 1762 del 6 dicembre 2010 di recepimento, possono predisporre linee guida per diete speciali ed essere l’interlocutore privilegiato di istituzioni, ditte di ristorazione e famiglie per casi particolari. Allo scopo viene di seguito riportato un sintetico quadro (non esaustivo ma pur comunque indicativo) dei principali tipi di dieta speciale e di diete per scelte etiche-religiose-culturali con gli alimenti da escludere, rivolto alle Amministrazioni Comunali, gli Enti Gestori e gli Istituti Comprensivi del territorio.

Per situazioni che esulassero dalla tipologia di diete speciali previste in tabella, ciò rappresentando problematiche sanitarie particolari, di volta in volta dovrà essere elaborato un piano dietetico personalizzato sulla base della prescrizione medica. In tali casi del tutto particolari il SIAN potrà offrire, su richiesta, supporto tecnico.

Il documento si compone di due parti:

1. la procedura per la richiesta di dieta speciale o di dietetico per scelte etiche - religiose - culturali all’Amministrazione Comunale / Ente gestore,
2. un insieme di note tecniche contenente le indicazioni operative per la sostituzione degli alimenti e l’attuazione della dieta richiesta; è previsto anche un modello di dieta leggera da somministrare su richiesta della famiglia in caso di malessere temporaneo del bambino fino ad un giorno.

## **LA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE - RELIGIOSE - CULTURALI**

I genitori dell'alunno/a che necessita per esigenze di salute (DIETE SPECIALI) oppure per scelte etiche - religiose - culturali familiari di consumare a scuola pasti sostitutivi del menù base, devono inoltrare alla Amministrazione Comunale/Ente Responsabile del servizio di ristorazione scolastica, e nel caso di gestione in appalto all'Ente Gestore, apposita richiesta di dieta speciale o per scelte etiche-religiose-culturali con variazione rispetto al menù standard erogato.

Si ricorda che per le diete speciali nei casi di patologia dovrà essere allegata la certificazione medica attestante la diagnosi e gli alimenti da escludere, mentre per le richieste personali supportate da motivazioni etiche - religiose - culturali, non di carattere sanitario, dovrà essere prodotta una richiesta in autocertificazione da parte della famiglia.

Nei casi di necessità di dieta leggera o "dieta in bianco" per un periodo transitorio di massimo un giorno la richiesta può essere effettuata dal genitore il mattino presso il plesso scolastico di appartenenza senza obbligo di certificazione medica, mentre per problematiche simili che potrebbero protrarsi per più di una giornata è necessario corredare la richiesta di certificazione medica.

### **DIETA LEGGERA**

Nel caso in cui un bambino presenti una temporanea indisposizione o remissione da stati temporanei di malattia è possibile da parte della famiglia richiedere la somministrazione di una dieta leggera (senza presentazione di certificato medico), esclusivamente per un massimo di un giorno, così composta:

**PRIMO PIATTO:** pasta o riso conditi con olio extravergine d'oliva a crudo oppure con sugo di pomodoro fresco.

**SECONDO PIATTO:** carne (pollo, tacchino, vitellone) o pesce cucinati al forno, ai ferri o bolliti.

**CONTORNO:** a seconda delle disponibilità, es. carote o patate lesse, condite con solo olio extravergine d'oliva a crudo.

Pane e frutta fresca (mela o banana).

## **PROTOCOLLO DI SINTESI DELLE VARIE TIPOLOGIE DI DIETA SPECIALE (a motivazione sanitaria CERTIFICATA) O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI, CON TIPO DI ALIMENTAZIONE DA SEGUIRE E GLI ALIMENTI DA ESCLUDERE**

---

### **1. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI LATTE / LATTICINI E FORMAGGI**

È necessaria l'esclusione dal menù di latte e di tutti i suoi derivati (yogurt, formaggi, burro...), compresi tutti gli alimenti che possono contenere anche minime quantità di proteine del latte o di lattosio, tra i quali prosciutto cotto, insaccati, dadi da brodo, dolci confezionati, gelati, merendine.

Tutti i primi piatti devono essere preparati senza parmigiano, senza burro, senza latte e derivati aggiunti, così come i secondi piatti ed i contorni; i dolci non devono contenere latte e derivati.

In occasione della somministrazione di pasta all'uovo fresca ripiena con ricotta (es. ravioli), è necessario prevedere una sostituzione con pasta all'uovo priva di ricotta (es. tortellini).

Le sostituzioni previste per il secondo piatto a base di formaggio sono rappresentate da prosciutto crudo/bresaola/fesa di tacchino/prosciutto cotto senza lattosio; pesce e tonno; carne, uova o frittata preparati senza aggiunta di formaggi e latticini.

Il gelato può essere sostituito con gelato senza lattosio e senza l'utilizzo di latte.

La lettura delle etichette degli alimenti confezionati diviene requisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

### **2. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI UOVA**

È necessaria l'esclusione dal menù di uova e prodotti derivati, pasta all'uovo e alimenti contenenti uova nell'etichetta.

Le sostituzioni previste per la pasta all'uovo sono pasta di semola secca, riso o altro cereale.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto a base di uova o frittata sono:

- ricotta o formaggi quali mozzarella/stracchino/robiola/parmigiano,
- prosciutto crudo/bresaola/fesa di tacchino,
- prosciutto cotto (senza lattosio),
- carne,
- pesce e tonno.

La lettura delle etichette degli alimenti confezionati diviene requisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

### **3. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI LATTE/LATTICINI, FORMAGGI E UOVA**

È necessaria l'esclusione dal menù di uova e prodotti derivati, di pasta all'uovo e alimenti contenenti uova nell'etichetta, di latte e tutti i suoi derivati (yogurt, formaggi, burro...), nonché di tutti gli alimenti che possono contenere anche minime quantità di proteine del latte o di lattosio.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto a base di uova o frittata o formaggi sono:

- prosciutto crudo/bresaola/fesa di tacchino,
- prosciutto cotto (senza lattosio),
- carne,
- pesce e tonno,
- legumi.

La lettura delle etichette degli alimenti confezionati diviene requisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **4. DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

In presenza di certificazione di generica intolleranza al lattosio si prevede una modifica del dietetico con l'eliminazione di latte e derivati (rif.to dieta speciale n.1).

Relativamente ai formaggi prevedere l'eliminazione dei formaggi freschi e della ricotta. Riguardo a questa tipologia di intolleranza il Medico dovrà specificare quali sono gli alimenti derivati dal latte concessi (ad esempio, formaggi stagionati, parmigiano con stagionatura oltre 24 mesi.)

#### **5. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI PESCE, MOLLUSCHI, CROSTACEI**

E' necessaria l'esclusione dal menù di pesce, molluschi e crostacei sia come condimento del primo piatto che come secondo piatto.

Il medico potrà comunque indicare se, nel caso specifico, è da eliminare tutta la categoria merceologica, oppure se lasciare alcune delle specie sopra indicate.

Le sostituzioni previste per il primo piatto a base di pesce sono:

- pasta con olio,
- pasta con pomodoro,
- pasta con verdure,
- pasta con legumi.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto a base di pesce sono:

- ricotta o formaggi quali mozzarella/stracchino/robiola/parmigiano,
- prosciutto crudo/bresaola /fesa di tacchino,
- prosciutto cotto,
- carne,
- uova o frittata,
- legumi.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **6. DIETA SPECIALE CON ESCLUSIONE DI FRUTTA A GUSCIO (FRUTTA SECCA)**

L'allergia alla frutta a guscio è una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi e shock anafilattici.

La frutta a guscio comprende mandorle, arachidi, noci, nocciole, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.

È necessaria pertanto l'esclusione dalla dieta di:

- frutta a guscio (frutta secca e oleosa),
- alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio,
- alimenti contenenti derivati della frutta a guscio,
- semi di girasole e derivati.

Nelle occasioni in cui il menù prevede pasta al pesto occorre effettuare la sostituzione con pasta al pomodoro o all'olio.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

## **7. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI CARNE DI MAIALE E DERIVATI**

È necessaria l'esclusione dal menù della carne di maiale e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che come secondo piatto.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto sono:

- prosciutto crudo/cotto: bresaola o fesa di tacchino,
- arista di maiale: pollo/tacchino/coniglio,
- carne macinata: usare esclusivamente carne macinata di vitellone.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

## **8. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI CARNE DI BOVINO E DERIVATI**

È necessaria l'esclusione dal menù della carne di bovino e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che come secondo piatto.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto sono:

- bresaola: se presente, da sostituire con prosciutto crudo/cotto o fesa di tacchino,
- carne di bovino: pollo/tacchino/coniglio/maiale.

In alternativa è possibile prevedere la sostituzione della carne rossa con:

- uova
- pesce o tonno
- formaggio

Se previsti tortellini di carne, garantire tortellini senza carne di bovino.

Se prevista pasta con ragù di carne o pasta al forno garantire in sostituzione un primo piatto senza carne di bovino.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

## **9. DIETA SPECIALE O PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE TOTALE DI CARNE E DERIVATI**

È necessaria l'esclusione totale dal menù della carne in genere e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che di secondo o ingredienti del piatto.

In merito alle sostituzioni si precisa quanto segue:

- la carne come secondo piatto può essere sostituita, in base alle esigenze organizzative della cucina ed alle forniture, con uova/frittata, formaggio, tonno, pesce, legumi; per il corretto apporto nutrizionale delle sostituzioni è fondamentale rispettare le frequenze massime consigliate di consumo settimanali in riferimento al dietetico valutato in maniera complessiva:
  - uova: massimo 2 volte a settimana,
  - formaggio: massimo 2 volte a settimana, di cui una a base di ricotta o fiocchi di latte, per contenere l'apporto di grassi saturi,
  - tonno: massimo 1 volta a settimana,
  - pesce: 1-2 volte a settimana,
  - legumi: da prevedere 1-2 volte a settimana sia come primo piatto (es. minestrone, cereali e legumi...), che come secondo piatto (es. insalata mista con legumi o polpette vegetali con verdure e legumi).
- sostituire la pasta all'uovo ripiena di carne (es. tortellini o pasta al forno) con ravioli o tagliatelle al pomodoro;

- sostituire la pasta al ragù con pasta e legumi o pasta al pomodoro o pasta con ragù di pesce o vongole o tonno.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **10. DIETA SPECIALE PER ALLERGIA AD ARACHIDI**

È necessaria l'esclusione totale dal menù delle arachidi e derivati (olio di arachidi, farina di arachidi, estratti per brodo), burro di arachidi, farina di arachidi, olio di semi vari, margarina e grassi vegetali idrogenati.

In questa situazione allergica è importante seguire anche il protocollo specifico per la dieta con esclusione della frutta a guscio (rif.to dieta speciale n.6).

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **11. DIETA SPECIALE PER FAVISMO**

È necessaria l'esclusione totale dal menù di fave ingerite e/o inalate.

Se non diversamente specificato nel certificato medico escludere dal dietetico anche piselli e pesche acerbe

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **12. DIETA SPECIALE PER ALLERGIA/INTOLLERANZA A UN SINGOLO ALIMENTO**

Sono allergie particolari che riguardano uno o più prodotti alimentari.

Gli alimenti che più frequentemente scatenano reazioni allergiche sono: pomodori, sedano, melanzane, mela, kiwi, ananas, pesche, fragole, melone. Nel caso di allergia a un singolo alimento o più alimenti elencati in dettaglio, prevederne l'esclusione dal dietetico.

Nel caso dell'intolleranza/allergia **al pomodoro**, che è abbastanza diffusa, ciò comporta una notevole attenzione in fase di preparazione del pasto in quanto il pomodoro costituisce un ingrediente fondamentale in molte preparazioni culinarie. È necessaria l'esclusione dalla dieta del pomodoro sia come condimento delle preparazioni alimentari che come contorno.

Va evitato l'utilizzo del pomodoro anche nel minestrone.

Nel caso dell'intolleranza/allergia **ai legumi** eliminare fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini, lupini, soia, arachidi e carrube.

L'intolleranza **al lievito di birra** è piuttosto diffusa e causa una serie di disturbi per lo più a carico dell'apparato gastrointestinale. Sostituire il pane con pane azzimo e, quando previsti i dolci, con prodotti da forno senza lievito.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **13. DIETA SPECIALE PER ALLERGIA/INTOLLERANZA AL NICHEL**

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, **il nichel** è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia. L'allergia al nichel è particolarmente difficile da gestire proprio per la sua ampia diffusione.

I sintomi e la quantità di nichel utile a provarli variano da persona a persona, come anche l'intensità delle reazioni, che spesso si accentuano con il caldo, in quanto la sudorazione favorisce il rilascio di nichel sulla pelle.

È opportuno che nel certificato medico sia indicata la gravità della patologia e della risposta allergica in modo da gestire al meglio il protocollo di esclusione degli alimenti.

Evitare tutti i cibi che contengono un alto contenuto di nichel come cibi in scatola, cacao, cioccolato, avena, farina d'avena, mais, farina di mais, farina integrale, frutta secca, tonno, salmone, sgombro, margarina, pere, cipolle, spinaci, asparagi, pomodori, cavoli e cavolfiore, rucola, radicchio, sedano, funghi, fagiolini (per le verdure è possibile utilizzare bietola, zucchine, cetrioli, melanzane, peperoni e finocchi; carote e lattuga, se non espressamente specificato nel certificato medico, possono essere utilizzate in piccole quantità).

È importante evitare anche i legumi freschi e secchi e la farina di carrube; relativamente ai ceci, se non indicati nel certificato medico in maniera specifica o se non indicato il termine generico legumi, questi possono essere utilizzati occasionalmente. Nell'incertezza, pur essendo tra i legumi quelli meglio tollerati contenendo quantità modeste di nichel, è opportuno evitarli o comunque va contattata la famiglia.

È importante evitare l'utilizzo di utensili in acciaio inossidabile. Si consiglia l'uso di pentole smaltate, in vetro, alluminio, vetroceramica (certificate *nichel free*).

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

#### **14. DIETA SPECIALE PER ALLERGIA/INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA**

In esito a certificazione medica attestante allergia/intolleranza all'istamina è opportuno conoscere la gravità della patologia e della risposta allergica in modo da gestire al meglio il protocollo di esclusione degli alimenti.

In relazione alla gravità è necessaria l'esclusione di alimenti quali:

- frutta: ananas, banana, agrumi, fragole, uva, ribes, lamponi
- frutta secca
- verdure: pomodoro, spinaci, funghi, crauti
- legumi: lenticchie e fave
- formaggi stagionati e/o fermentati (parmigiano, pecorino, emmenthal, roquefort, gorgonzola, fontina, robiola)
- albume d'uovo
- salumi e insaccati
- tonno, sgombro, sardine, frutti di mare, molluschi e crostacei
- carne e pesce in scatola
- alimenti in scatola
- aceto
- cioccolato
- bibite gasate e zuccherate (es. coca-cola....)
- estratti di carne
- lievito di birra
- fecola di patate

In merito alle sostituzioni si precisa quanto segue:

- relativamente ai formaggi è consentito l'utilizzo esclusivo di ricotta fresca, crescenza, mozzarella
- relativamente al pesce è possibile l'utilizzo di pesce fresco surgelato come merluzzo, sogliola, platessa.

Il medico dovrà comunque specificare se nel caso specifico sono da eliminare tutte le categorie merceologiche oppure se lasciare alcune tipologie di prodotti.

La lettura dell'etichetta di ogni alimento confezionato rappresenta prerequisito di obbligatorietà al fine di evitare ogni ipotetico rischio.

### **15. DIETA SPECIALE PER STIPSI**

Relativamente alla richiesta generica di dieta speciale per stipsi, in assenza di ulteriori indicazioni specifiche, si consiglia l'eliminazione, o comunque l'utilizzo solo occasionale durante il mese, dei seguenti alimenti definiti "astringenti": riso, banane, limone, mele, patate e carote.

Si ricorda che deve essere comunque sempre prevista in ogni pasto almeno una porzione di verdura e una di frutta.

### **16. DIETA SPECIALE PER IPERTENSIONE O DIETA SPECIALE IPOSODICA**

Relativamente alla richiesta generica di dieta speciale iposodica o specifica per ipertensione seguire il seguente protocollo:

- Evitare l'aggiunta di sale per condire le pietanze, insaporendo con spezie e aromi.
- Evitare/limitare l'aggiunta di sale all'acqua di cottura per il primo piatto.
- Evitare l'utilizzo di formaggi stagionati.
- Evitare i salumi: quando occasionalmente previsti nel menù, utilizzare prosciutto cotto che presenta apporti di sodio inferiori (in alcuni casi il 30% in meno rispetto alla bresaola e oltre il 50% in meno rispetto al prosciutto crudo).
- Evitare l'utilizzo di alimenti in scatola, perché ricchi di sodio. In riferimento al tonno in scatola come condimento del primo piatto utilizzare in alternativa tonno in scatola "a basso tenore in sale", riducendo in questo modo fino all'80% la concentrazione di sale rispetto al prodotto tradizionale.
- Non utilizzare dado da brodo.
- Evitare salse pronte, olive e conserve in salamoia.
- Utilizzare, se opzione praticabile, pane senza sale.
- Relativamente ai formaggi è possibile prevedere l'utilizzo della ricotta.

Se devono essere intraprese azioni diverse da quelle indicate nel certificato, oltre all'indicazione generica dieta iposodica o per ipertensione, devono essere indicate in maniera dettagliata le restrizioni di tipo qualitativo e quantitativo; se utilizzabile, dovrà essere indicata la quantità di sale da aggiungere nella preparazione degli alimenti o l'eventuale utilizzo di sale iposodico, se opzione praticabile.

La lettura delle etichette degli alimenti confezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

### **17. DIETE SPECIALI PERSONALIZZATE**

Relativamente ad alcune diete speciali per patologie (fenilchetonuria, diabete tipo 1, tipo 2, nefropatia, fibrosi cistica, gastrite, sindrome colon irritabile, morbo di Crohn...) la certificazione dovrà riportare indicazioni dettagliate e dovrà essere previsto uno schema dietetico specifico con precise indicazioni qualitative e quantitative.

Riguardo a situazioni di diete speciali per dislipidemie, ipercolesterolemia o patologie che necessitano di apporto ridotto di grassi saturi e/o di grassi in genere (dieta ipolipidica) il certificato dovrà riportare le restrizioni di tipo qualitativo e quantitativo.

## **18. DIETA SPECIALE PER ALLERGIE/INTOLLERANZE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI**

Gli additivi, identificati da un numero e da una lettera, vengono raggruppati in generale come coloranti, conservanti, antiossidanti, correttori di acidità, addensanti, emulsionanti, edulcoranti, stabilizzanti, esaltatori di sapidità.

Tra le reazioni allergiche più diffuse quelle ai conservanti, quali i derivati dell'anidride solforosa che si trova in molti alimenti di uso comune: marmellate e confetture, aceto, vini, bevande a base di succo di frutta, funghi secchi, farine e fiocchi di patate per purè, crostacei freschi e congelati, frutta secca e frutta candita, uva con trattamento post-raccolta. Vanno eliminati gli alimenti indicanti specifici additivi in etichetta.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

### **Nota bene: CROSS-REATTIVITÀ TRA ALLERGENI INALATI E ALIMENTI IN CASO DI DIETE SPECIALI.**

Esiste un fenomeno chiamato **“cluster” di ipersensibilità** che riguarda l'associazione tra la sensibilizzazione ad alcuni frutti e vegetali con la sensibilizzazione ad altri alimenti appartenenti alla stessa famiglia botanica o a famiglie differenti. Ad esempio:

- nocciola, noce, noce brasiliana, mandorle tra loro e in combinazione con noci e frutti con nocciolo,
- frutti con nocciolo tra loro e in combinazione con pera e mela,
- mela e pera,
- kiwi e avocado,
- patata e carota,
- prezzemolo e sedano,
- pomodoro e arachide.

Nei soggetti affetti da allergia a pollini si possono presentare sintomi allergici all'ingestione di alimenti vegetali quali frutta, verdura e spezie per effetto di allergeni cross-reattivi presenti nei pollini e negli alimenti. Nel certificato medico dovrà essere indicata la presenza di queste cross reattività e l'insorgenza di sindrome orale allergica (SOA) o altre reazioni specifiche (orticaria, disturbi gastrointestinali, asma bronchiale od altre manifestazioni). Il SIAN è a disposizione come interlocutore collaborativo per le sostituzioni alimentari in questi casi particolari.