



S.S.D. Dietetica e Nutrizione Clinica

Dirigente Responsabile: Dott. Marco Tinivella

Dirigenti Medici: Dott.ssa Elisa Tiozzo

Dietiste: Irene Capizzi, Sara Diberti, Vincenza Giurdanella, Taira Monge

Tel. Segreteria 011.9026383/304 – fax 011.9026008

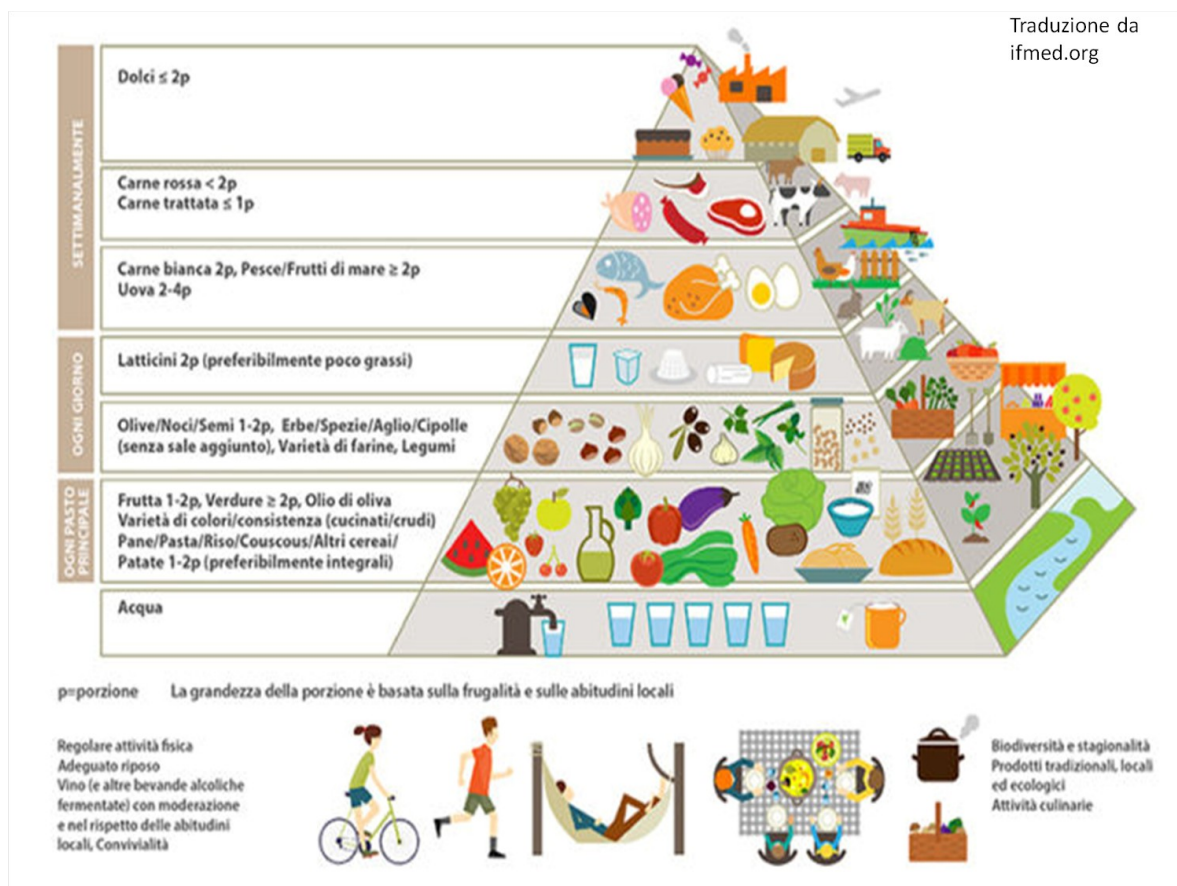
e-mail: dietetica@sanluigi.piemonte.it

Il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, in collaborazione con il Servizio della Cucina Ospedaliera, ha organizzato per l'anno 2023 menù speciali in occasione di specifiche giornate Mondiali e Internazionali dedicate a vari temi socio-sanitari.

Lo scopo è quello di sensibilizzare Pazienti e Dipendenti al tema della nutrizione sia in ambito sanitario che in ambito conviviale.

Riportiamo le date degli eventi programmati in cui il menù del giorno del vitto comune sia per i pazienti che per i dipendenti varierà in base alla ricorrenza. Saranno comunque mantenute le scelte fisse del giorno.

S.S.D Dietetica e Nutrizione Clinica





FEBBRAIO 2023

Sabato 4 febbraio : Giornata Mondiale contro il cancro

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel prevenire tale patologia. Vi sono numerose evidenze scientifiche del legame tra sovrappeso e obesità e molti tipi di cancro. Uno stile di vita attivo e una sana alimentazione ricca in fibre, a ridotto contenuto di grassi saturi e con l'utilizzo di alimenti anti-infiammatori può aiutare a ridurre il rischio di cancro.

Menù di venerdì 3 febbraio 2023

Zuppa di cereali

Insalata calda di sgombero, ceci e olive

Insalata di finocchi e arancia

Sabato 11 febbraio: Giornata mondiale del malato

E' stata celebrata per la prima volta 30 anni fa al fine di sensibilizzare le persone nei confronti di chi soffre e dei loro assistenti. Dato il ruolo importante che ha l'alimentazione nello spezzare la routine ospedaliera abbiamo pensato di inserire un menù con piatti tipici delle feste italiane.

Menù di sabato 11 febbraio

Agnolotti al ragù

Stracotto

Patate al forno

MARZO

Sabato 4 marzo: World Obesity Day

Le stime dell'OMS rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci.



L'obesità rappresenta uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale che incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori, disabilità.

Una sana alimentazione, associata a uno stile di vita attivo è un valido strumento per la prevenzione, la gestione e il trattamento di questa patologia.

Studi scientifici confermano che la dieta mediterranea sia uno strumento efficace per contrastare l'obesità

Menù sabato 4 marzo

Pasta ai cavolfiori

Insalata di lenticchie e uova sode

Verdura di stagione al forno

Mercoledì 8 marzo: Festa della donna

Un menù dedicato che ricorda la mimosa, simbolo di questa giornata, per ringraziare le donne che lavorano in questa azienda e tutte le pazienti ricoverate.

Menù di mercoledì 8 marzo

Gnocchi mimosa (allo zafferano)

Uova strapazzate

Zucca e patate

Lunedì 13 marzo: Giornata Mondiale del Rene

Il 10% della popolazione Mondiale è affetta da patologia renale cronica. Nelle prime fasi della malattia renale l'alimentazione ha un ruolo chiave per rallentare la progressione di tale patologia. Con un menù dedicato, prevalentemente vegetariano e povero di sodio si vuole sensibilizzare la popolazione alle attenzioni alimentari che consentono ai pazienti di convivere con la malattia.



Menù di lunedì 13 marzo

Pasta con le verdure

Hamburger di legumi

Verdura di stagione

APRILE

Domenica 9 aprile: **Pasqua**

Un menù delle feste per chi è ricoverato o deve lavorare in questa giornata.

Menù di domenica 9 aprile

Lasagna asparagi e vongole

Rolata di tacchino

Patate al forno

MAGGIO

Venerdì 12 maggio: **Giornata mondiale dell'Infermiere**

La giornata per sottolineare l'importante ruolo che gli infermieri svolgono nell'assistenza sanitaria in tutto il Mondo non solo nel migliorare la salute dei Pazienti ma anche per il progresso dell'assistenza sanitaria nella cura e nella presa in carico quotidiana del malato. Li ringraziamo con un menù a loro dedicato.

Menù di venerdì 12 maggio

Riso venere zucchine e gamberi

Seppie curry e piselli

Verdure di stagione



GIUGNO

Mercoledì 21 giugno: **San Luigi Gonzaga**

Un menù dedicato al nostro Ospedale

Menù di mercoledì 21 giugno

Agnolotti al sugo d'arrosto

Vitello tonnato

Verdura di stagione

LUGLIO

Martedì 11 luglio: **Giornata mondiale della popolazione**

L'obiettivo della giornata mondiale della popolazione è quello di aumentare la consapevolezza riguardo a tematiche legate alla demografia come l'importanza del controllo familiare sulle nascite, la parità tra i sessi, la povertà, la salute durante la maternità e i diritti umani. Rinnoviamo l'impegno con un menù dedicato al fine di raggiungere pienamente gli obiettivi dell'agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile per assicurare un futuro sostenibile ed inclusivo a tutti gli 8 miliardi di abitanti del Pianeta.

Menu martedì 11 luglio

Insalata di riso vegetariana

Polpette di melanzane con hummus di ceci

Verdura di stagione

SETTEMBRE

Giovedì 21 settembre: **Giornata mondiale dell'Alzheimer**

L'OMS stima che la malattia di Alzheimer e le altre demenze rappresentino la settima causa di morte nel Mondo. L'adozione di stili di vita salutari (corretta alimentazione, svolgimento di attività fisica, non fumare e non abusare di alcol)



limitano il rischio di sviluppare diabete, obesità e ipertensione e possono svolgere, secondo le Linee Guida WHO del 2019, un ruolo nel ritardare e prevenire il declino cognitivo e la demenza. Per questa giornata, viene proposta una dieta mediterranea ricca in vitamine, anti ossidanti e w3.

Menù di giovedì 21 settembre

Insalata di farro alle verdure

Insalata di merluzzo, pomodoro, olive e capperi

Verdure di stagione

Venerdì 29 settembre: **Giornata mondiale del cuore**

In questa giornata si celebra il World Heart Day con l'obiettivo di formare e sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Esse rappresentano la prima causa di morte in Italia e nel Mondo costituendo una sfida di primaria importanza per i Sistemi Sanitari Mondiali. La prevenzione e gli stili di vita salutari rappresentano l'arma più efficace per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie cardiovascolari, come ricordato anche nel Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025.

Un'alimentazione ricca in fibre, polifenoli, acidi grassi insaturi e ridotta in sodio e acidi grassi saturi e trans, possono contribuire a ridurre la colesterolemia e i rischi correlati.

Menù venerdì 29 settembre

tutte le preparazioni del menù saranno a ridotto contenuto di sale

Zuppa di orzo e verdure

Halibut in crosta di patate ed aromi

Insalata verde, sedano e noci



OTTOBRE

Martedì 10 ottobre: **Giornata Mondiale della Salute Mentale**

In questa giornata si celebra in tutto il mondo il World Mental Day con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo.

La salute mentale è una componente essenziale della capacità di resilienza delle comunità. Il menù della giornata è stato creato con lo scopo di aumentare il benessere sia attraverso la convivialità del pasto che introducendo alimenti ad elevato contenuto in magnesio che stimolano la produzione di serotonina.

Menù di martedì 10 ottobre

Risi, bisi e parmigiano

Spezzatino di pollo al curry

Spinaci al grana

Mousse al cioccolato

Lunedì 16 ottobre: **Giornata Mondiale dell'alimentazione**

E' bene ricordare che ogni anno oltre 1/3 del cibo prodotto (1,3 miliardi di tonnellate di alimenti commestibili) finisce nella spazzatura: questa giornata ha l'obiettivo primario di sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi legati alla fame nel Mondo e allo spreco di cibo. Il nostro Ospedale si impegna quotidianamente donando all'associazione del buon samaritano il cibo non distribuito. Nel rispetto della piramide della sostenibilità, nel menù di questa giornata vengono utilizzati alimenti a basso impatto ambientale.

Menù lunedì 16 ottobre

Zuppa di verza con crostini

Tris di legumi in umido

Spumini di zucca



NOVEMBRE

Martedì 14 novembre: **Giornata Mondiale del Diabete**

Nel Mondo si stimano oltre 530 milioni di adulti con diabete di cui 3 milioni e mezzo solo in Italia. La prevenzione primaria del diabete di tipo 2 si identifica con la promozione di stili di vita corretti finalizzati anche alla prevenzione dell'eccesso ponderale. Con uno stile di vita sano e attivo si può ridurre il rischio di diabete di tipo 2 fino all'80%. Il consumo di cibo nella tradizione mediterranea corrisponde ad un equilibrio ottimale in grado di favorire la prevenzione delle più importanti e diffuse malattie croniche tra le quali il diabete. Il menù prevede alimenti integrali e a basso indice glicemico.

Menù martedì 14 novembre

Pasta integrale con verdure

Nasello agli aromi

Verdura di stagione

DICEMBRE

Lunedì 25 dicembre: **Natale**

Un menù delle feste per chi è ricoverato o deve lavorare in questa giornata.

Menù lunedì 25 dicembre

Lasagnetta zucca e provola

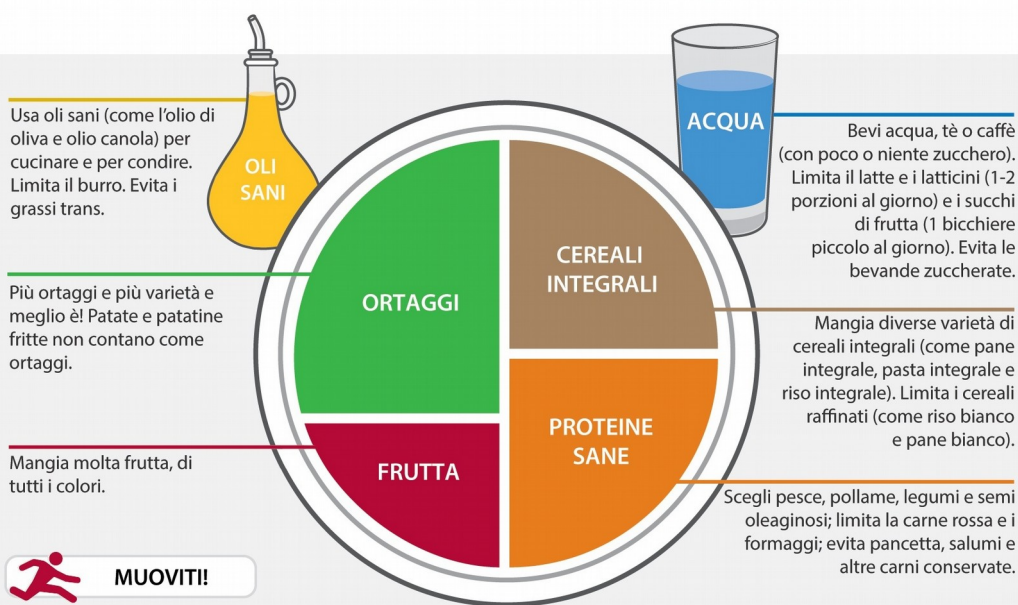
Stracotto ai funghi

Patate al forno

Panettoncino



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

