NEOPLASIE DEL DISTRETTO CERVICO CEFALICO

Indicazioni nutrizionali



Revisione 2024

INDICE

MST: TEST PER VALUTARE IL RISCHIO DI MALNUTRIZIONE 3

04 EFFETTI COLLATERALI: RIMEDI E CONSIGLI DIETETICI

- sazietà precoce 4
- disgeusia 5
- mucosite 6
- xerostomia 7
- nausea e vomito 8
- diarrea 9
- stipsi 10
- disfagia 11

LIVELLI DI DISFAGIA 13

15 RICETTARIO

- piatti cremosi (IDDSI 4) 15
- piatti tritati fini, umidi, teneri e spezzettati (IDDSI 5-6) 35

BIBLIOGRAFIA 50



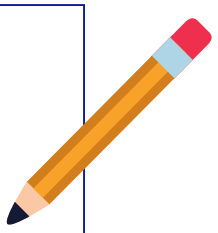
Questo libretto informativo elaborato dal Gruppo dei Dietisti della Rete Oncologica prevede consigli comportamentali e nutrizionali per gestire la difficoltà ad alimentarsi.
Inoltre è presente un ricettario per realizzare piatti con una consistenza adeguata anche in caso di deglutizione difficoltosa e aiutarti a raggiungere i fabbisogni proteici e calorici.

Mantenere un buono stato nutrizionale, evitando la perdita di peso e assicurando un'alimentazione completa e adeguata alle necessità dell'organismo, può aiutare a sentirti meglio e limitare gli eventuali effetti collaterali delle terapie.



Di seguito troverai un test di facile somministrazione per permetterti di identificare il rischio di malnutrizione.

TEST PER VALUTARE IL TUO RISCHIO DI MALNUTRIZIONE



MST

Questo test è uno strumento validato che permette di identificare il rischio di malnutrizione. E' composto da 3 domande a cui viene attribuito un punteggio che, se maggiore o uguale a 2, risulta essere indicativo di un rischio di malnutrizione ed è consigliato riferirlo al tuo oncologo per un'eventuale valutazione specialistica.

Hai perso peso involontariamente negli ultimi 3 mesi?	**No = 0** **Non lo so = 2**
Se sì quanto peso hai perso?	**0.5 -5 Kg = 1** **Più di 5 Kg fino a 10 Kg = 2** **Più di 10 Kg fino a 15 Kg = 3** **Più di 15 Kg = 4**
Hai ridotto l'alimentazione per mancanza di appetito?	**No = 0** **Sì = 2**

Totale

SOMMA PUNTEGGIO = 0 Ripeti il test tra 30 giorni

PUNTEGGIO = 1 Ripeti il test tra 15 giorni
Segui i consigli del libretto e se hai dubbi rivolgiti al medico di riferimento.

PUNTEGGIO uguale o più di 2. Segnalalo subito al tuo oncologo.
Chiedi di prenotare una visita presso il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica



SAZIETA' PRECOCE

Frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti inserendo degli spuntini nella giornata, anche 5-6 piccoli pasti al giorno.
Iniziare il pasto dal **secondo piatto proteico** (carne, pesce, uova, formaggio) oppure consumare piatti unici (stracciatella, pasta ripiena, lasagne, polenta con formaggio, ...).
Evitare il consumo di grandi quantitativi di frutta e di verdura.
Arricchire le preparazioni utilizzando condimenti (es. olio, burro, panna), salse (es. maionese, besciamella), panna montata, marmellata, miele, zucchero, sciroppi e succhi di frutta.
Negli spuntini privilegiare alimenti nutrienti (yogurt, formaggio, mousse di tonno o prosciutto, latte, budino, gelato, ...).
Può essere utile sospendere momentaneamente il pasto e riprenderlo dopo qualche minuto.
Bere a piccoli sorsi, preferibilmente lontano dai pasti, cercando di raggiungere almeno un litro al giorno tra acqua, latte, succo di frutta, tisane, tè, infusi.
La presentazione del cibo ne condiziona l'appetibilità.



DISGEUSIA O ALTERAZIONE DEL GUSTO

Preferire gli alimenti più graditi ed eliminare momentaneamente dalla dieta quelli meno tollerati, provando a reinserirli dopo qualche settimana.
Privilegiare gli alimenti con **sapori decisi** (formaggi stagionati, affettati e salumi).
Se si avvertono sapori metallici, può aiutare l'uso di **stoviglie di plastica o legno**.
Se si percepiscono sapori amari o acidi, l'aggiunta di zucchero può aiutare ad alleviare questa sensazione.
Modificare la temperatura degli alimenti (più caldi o più freddi) può migliorare la tolleranza delle preparazioni.
Insaporire i piatti con l'**uso di spezie** ed erbe profumate come basilico, salvia, menta o rosmarino.
Per rendere più gradevole il sapore della carne provare a marinarla usando vino, olio, limone ed erbe aromatiche.
Cambiare il tipo di acqua se quella abituale ha un gusto ''cattivo'' oppure sostituirla con altre bevande, ad esempio il latte.



MUCOSITE
STOMATITE

La mucosite è l'infiammazione della mucosa del cavo orale; è un effetto collaterale molto comune e si può manifestare in diverse forme: con afte, ulcere, infezioni batteriche e fungine.

Mantenere una corretta **igiene orale** e prestare attenzione alle scelte di alcuni cibi per evitare di graffiare o irritare ulteriormente la mucosa.
Preferire cibi morbidi, molto umidi, facili da masticare o deglutire, come frullati, puree, omogeneizzati, polpette morbide, frittate, vellutate, budini, yogurt, gelati.
Ammorbidire e arricchire le pietanze aggiungendo alimenti ad **alto contenuto calorico** come burro, olio di oliva (se tollerato, diversamente olio di semi), panna da cucina, formaggio, zucchero, miele, latte intero.
Evitare cibi secchi (es. crackers, pane con crosta dura, grissini, biscotti, cereali da prima colazione, ...); consumare tali alimenti solo se prima ammorbiditi in un liquido (es. latte o tè).
Evitare cibi o bevande aspri, acidi o salati (es. agrumi e i loro succhi derivati, ribes, ananas, lamponi, mele verdi, pomodori, aceto, cibi in salamoia, ...).
Evitare alimenti piccanti e piatti preparati con spezie (es. pepe, peperoncino, rafano, curry, ...).
Attenzione alla temperatura degli alimenti: evitare i cibi caldi e preferire quelli freddi, a temperatura ambiente o tiepidi.
Bere molta acqua nell'arco della giornata (aiutandosi eventualmente con una cannuccia). Evitare le bevande alcoliche.



XEROSTOMIA
BOCCA SECCA

La xerostomia è una condizione patologica caratterizzata da secchezza delle mucose della bocca, in conseguenza ad una prolungata riduzione o arresto della secrezione di saliva.

Per inumidire/idratare la bocca, facilitare la masticazione e la deglutizione e per stimolare la produzione di saliva, alleviando il fastidio, **preferire cibi morbidi**, tritati o ridotti in purea, cremosi, frullati e arricchiti con salse, sughi e condimenti.
Evitare la mollica del pane, in quanto potrebbe attaccarsi al palato e produrre un effetto sgradevole. Attenzione anche ai prodotti secchi di pasticceria (es. torte asciutte o pasticcini), in quanto possono impastare facilmente la bocca.
Consumare frutta fresca (contiene un elevato contenuto di acqua).
Se non sono presenti ulcere in bocca, aggiungere succo di limone a cibi e bevande.
Accompagnare l'ingestione di cibo con l'acqua (bere sempre prima, durante e dopo i pasti).
Bere almeno 1,5 litri di liquidi nella giornata e sciacquare spesso la bocca con acqua o altre bevande. In alternativa è possibile tenere in bocca un cubetto di ghiaccio, masticare chewing-gum o caramelle. 
Ridurre l'assunzione di caffeina (caffè, tè, bevande energetiche, ...) alcolici, che causano irritazione e disidratazione.
Evitare di fumare.



NAUSEA E VOMITO

Riposare dopo il pasto in posizione semi seduta.
Sorseggiare una bibita gassata (es: acqua tonica, gazzosa, limonata, bevande idrosaline, ...), anche con cannuccia, meglio ancora se fresca. Utile trasformare le bevande in cubetti di ghiaccio o ghiaccioli.
Bere poco durante il pasto. **Bere preferibilmente lontano dai pasti** principali preferendo acqua e tisane tiepide anche a base di zenzero.
Preferire alimenti asciutti o alimenti secchi in genere (per esempio toast, crackers, fette biscottate, biscotti, ...).
Preferire cibi freddi o tiepidi ed evitare cibi caldi o piccanti.
Evitare di consumare cibi eccessivamente dolci o salati se aggravano i sintomi. Evitate cibi oleosi e fritti che emanano forti odori.
Evitare i piatti molto liquidi come le minestre o i brodi.
Approfittare dei momenti in cui ci si sente meglio per preparare e consumare il cibo preferito, meglio se insieme a qualcun altro.
Chiedere a qualcuno (famigliare o badante) di preparare i pasti oppure utilizzare cibi già pronti solo da riscaldare (meglio se al forno o in micro-onde per ridurre al minimo gli odori).
Evitare di indossare indumenti troppo stretti.
Non consumare i pasti nello stesso luogo dove si cucina (o arieggiare bene per disperdere gli odori).



DIARREA

Bere molto, lontano dai pasti, circa 2 litri di acqua al giorno per reintegrare i liquidi persi ed evitare la disidratazione.

Si possono assumere oltre all'acqua (anche gasata) bevande idrosaline per sportivi, bibite e tisane (evitare solo quelle troppo dolci), latte senza lattosio, bevanda vegetale (es. a base di riso, soia, avena, ...), yogurt, brodi vegetali.

Consumare pasti piccoli e frequenti.

Provare a consumare i seguenti alimenti:

- uova, carne, prosciutto, pesce (cucinati in modo semplice);
- formaggi stagionati o formaggi freschi senza lattosio;
- riso, pasta o altri cereali, anche sotto forma di semolini o creme;
- pane, grissini e altri prodotti da forno;
- olio o burro per condire normalmente i cibi.

Limitare/evitare brodo di pollo, succo di mela o pera, bevande gasate zuccherate, cibi grassi, fritti o speziati, caramelle e gomme da masticare dolcificate o i dolcificanti in eccesso.

Limitare il consumo di latte vaccino e di bevande a base di latte che potrebbero peggiorare la diarrea.

Finché persiste la diarrea è opportuno **ridurre il consumo di frutta e verdura**, riducendo in tal modo l'apporto di fibre (parlarne con il dietista).

L'eventuale assunzione di fermenti lattici o di farmaci antidiarroici può essere effettuata previa prescrizione medica.



STIPSI

Aumentare la quantità degli alimenti e bevande, se carenti. **Introdurre molti liquidi** (almeno 1,5 – 2 l di bevande tra acqua, spremute, succhi di frutta, brodi, latte, ecc). Parlarne con il dietista per stabilire le giuste quantità.
Le bevande calde, soprattutto a base di caffè, possono favorire il transito intestinale.
Se possibile introdurre **frutta** (es. mela, prugna anche cotte), **verdura** o passati, minestroni e cereali integrali (attenzione: danno sazietà, parlarne con il dietista per concordare le giuste porzioni).
Aumentare, se possibile, l'**attività fisica** (anche solo qualche passeggiata può essere di aiuto).
Per alleviare il malessere, può essere utile non esagerare con cibi che favoriscono la formazione di gas, come legumi, broccoli e cipolle, ma si possono mangiare a piccole dosi sotto forma di creme.
Contro la stipsi i chewing-gum non aiutano.
L'eventuale assunzione di preparati a base di fibra e lassativi può essere effettuata previa prescrizione medica.



DISFAGIA

La disfagia è definita come "alterata deglutizione"
E' il termine medico per definire la difficoltà di passaggio dei cibi e delle bevande dalla bocca allo stomaco.

Si consiglia il consumo di cibi di consistenza morbida e omogenea, sotto forma di purea o crema, frullati e setacciati.

Alimenti consigliati: creme di legumi o cereali (salate o dolci), frullati di carne o pesce o prosciutto, yogurt cremosi, polenta, formaggi cremosi, budini, panna cotta, mousse (salate o dolci).

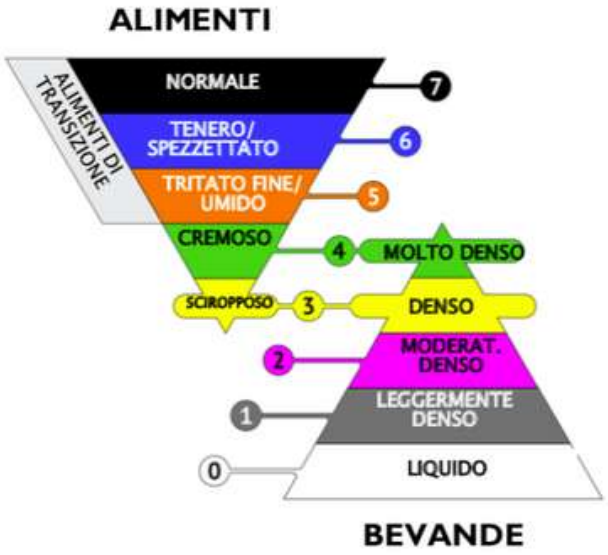
Alimenti da evitare:

- cibi secchi e croccanti, che si sbriciolano (es. cracker, fette biscottate, grissini, pane, ...), cibi fritti con crosta esterna dura e cereali in chicco (es. frumento, riso, orzo, farro, ...) se usati come tali, senza nessun trattamento (es. frullatura, ammollo);
- bucce e semi della frutta, verdure crude o cotte filamentose e coriacee (es. sedano, finocchi, carciofi, gambi e parti più esterne degli ortaggi);
- carni dure e asciutte e salumi filamentosi (es. prosciutto crudo);
- pesci che non permettono l'eliminazione delle lische e/o della pelle;
- alimenti filanti come formaggi a pasta filata (es. mozzarella, scamorza) o appiccicosi (es. stracchino);
- cibi a consistenza doppia: minestrone di verdura a pezzi, pastina in brodo, zuppe con crostini;
- alimenti solidi di difficile gestione in bocca come caramelle, confetti e legumi interi.



DISFAGIA

Per diluire gli alimenti: aggiungere brodi, centrifugati di verdura, sughi, succhi di frutta, panna, latte, yogurt, besciamella, ecc.
Per addensare gli alimenti: aggiungere farine di cereali (es. semola, farina di riso, farina di mais) o tuberi (es. fecola di patate, tapioca), gelatine (polveri, dadi o fogli), agar-agar (polvere, fiocchi) o polveri addensanti del commercio.
Per lubrificare e facilitare la deglutizione: aggiungere condimenti come olio, burro, panna, maionese, besciamella, ecc.
In caso di disfagia per i liquidi: addensare l'acqua e le altre bevande utilizzando specifici prodotti addensanti. Quando si aggiungono gli addensanti ai liquidi, procedere sempre gradualmente (non aggiungere grandi quantità in una sola volta). Versare prima l'addensante in polvere e poi aggiungere il liquido, quindi mescolare bene per alcuni secondi.



LIVELLI DI DISFAGIA

CLASSIFICAZIONE IDDSI

Si è deciso di creare un ricettario e uno schema alimentare facendo riferimento ai livelli di classificazione IDDSI:

- LIVELLO 4 → CREMOSO, MOLTO DENSO
- LIVELLO 5-6 → TENERO SPEZZETTATO, TRITATO FINE UMIDO

IDDSI 4

Non richiedono masticazione, sono omogenei, ma è possibile una minima granulazione, senza liquido a parte e non appiccicano.

Vengono generalmente assunti con il cucchiaio, ma è possibile farlo anche con la forchetta. Non possono essere bevuti e non possono essere succhiati con la cannuccia.

IDDSI 5 e 6

Sono alimenti morbidi e umidi senza liquido a parte, caratterizzati dalla presenza di piccoli grumi visibili all'interno del cibo, facilmente schiacciabili con la lingua.
La grandezza dei grumi non deve superare i 4 mm di larghezza e 1,5 cm di lunghezza.



Non risultano appiccicosi, si possono modellare a "polpetta" su un piatto, se versati possono diffondersi leggermente.

STRUMENTI

Per la realizzazione di queste ricette potresti avere bisogno di:

FRULLATORE



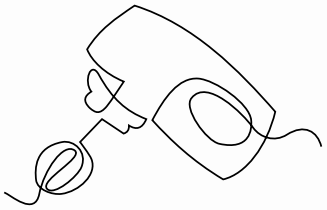
Elettrodomestico composto da una base contenente un motore elettrico, una caraffa verticale e un coperchio dove vengono inseriti gli ingredienti, dotato di lame metalliche a croce abbastanza corte e orientate verso l'alto.

TRITATUTTO



Apparecchio di ridotte dimensioni, costituito da un contenitore cilindrico, lame lunghe e disposte in parallelo e un pulsante per azionarlo.

SBATTITORE O FRUSTE ELETTRICHE



Utensile formato da un corpo motore al quale possono essere collegate due fruste che hanno il compito di insufflare aria nei composti per renderli spumosi e leggeri.

OMOGENEIZZATORE

Elettrodomestico dotato di lame affilate, che sminuzza il cibo per ottenere omogeneizzati cremosi, senza grumi e senza pezzettini e senza inglobare aria durante la preparazione.





FRULLATORE AD IMMERSIONE O MINIPIMER

Elettrodomestico composto da un motore elettrico che aziona delle lame rotanti a un estremo di un'asta, che può essere immersa nel cibo che viene frullato.



Ricettario PIATTI CREMOSI

Primi piatti

	pag
Vellutata di cannellini	16
Pancotto cremoso	17
Crema di carote	18
Crema di pasta al pomodoro	19

Secondi piatti

Mousse di pollo e carote	20
Mousse al salmone	21
Crema di formaggio e prosciutto cotto	22
Mousse di uova e tonno	23

Piatti unici

Crema di pasta alla carbonara	24
Polenta cremosa al ragù	25
Purè di patate arricchito	26
Semolino verde al prosciutto cotto	27
Crema patate semolino e platessa	28

Dessert e Spuntini

Semolino dolce	29
Frullato di latte biscotti e banana	30
Frullato con yogurt e frutta	31
Mousse al cioccolato	32
Budino alla vaniglia	33

Primi piatti

Vellutata di cannellini

Ingredienti x 4 persone

- 200g fagioli cannellini secchi
- 4 patate medie circa 400 gr
- 2 cipolle
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- aglio, sale e rosmarino q.b.
- dado q.b.
- brodo q.b.



Preparazione:

Ammollare in acqua i cannellini secchi per almeno 6 ore. Pelare e tagliare a cubetti le patate e la cipolla. In una casseruola versare 2 cucchiai di olio extra vergine e soffriggere patate, cipolle e i cannellini con il rosmarino. Quando le verdure saranno ben dorate aggiungere il brodo. Quando la patata sarà cotta e i cannellini morbidi, mixare il tutto con il minipimer e aggiustare di sale.

Per porzione

Proteine 15gr

Energia 410 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Primi piatti

Pancotto cremoso

Ingredienti x 4 persone

- 400g pane raffermo
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 6 cucchiai di parmigiano grattugiato
- sale q.b.
- brodo q.b.



Preparazione:

tagliare il pane raffermo a cubetti più o meno regolari, così da cuocerli in modo uniforme. Sistemarlo in una pentola capiente e aggiungere il quantitativo di brodo sufficiente a coprirlo. Far cuocere a fuoco medio con il coperchio per circa mezz'ora o fino a quando non si sarà trasformato in una minestra cremosa con il pane disfatto a sufficienza. Aggiungere il sale e il parmigiano grattugiato; frullare per ottenere una consistenza omogenea. Servire il pancotto ben caldo con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.

Per porzione

Proteine 15gr

Energia 470 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Primi piatti

Crema di carote

Ingredienti x 4 persone

- 400g carote
- 400g patate
- cipolla q.b.
- 4 cucchiai di farina di cereali istantanea
- 400 ml di latte
- 4 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiai di olio evo
- brodo q.b.



Preparazione:

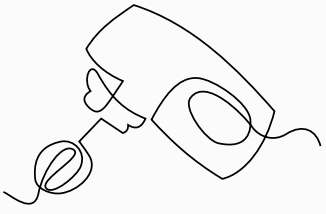
pelare le carote e le patate, lavarle e tagliarle a rondelle e a cubetti. Tagliare mezza cipolla e unire tutti gli ingredienti in una pentola e coprire di acqua; cuocere per circa 15 minuti. Scolare le verdure e frullarle insieme al latte. Unire la farina di cereali e il parmigiano e mescolare con una piccola frusta per evitare la formazione di grumi. Scaldare, trasferire la crema in un piattino, condirla con l'olio/il burro e servire.

Per porzione

Proteine 10gr

Energia 380 Kcal





Strumenti necessari: minipimer e frusta

Primi piatti

Crema di pasta al pomodoro

Ingredienti x 4 persone

- 200g pastina di piccolo formato
- salsa di pomodoro q.b.
- 6 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiai di olio evo
- basilico q.b.
- misto per soffritto q.b.
- sale q.b.



Preparazione:

mettere il misto per soffritto in una padella antiaderente; aggiungere la salsa di pomodoro ed il basilico e cuocere; portare a ebollizione l'acqua e lessare la pasta; scolare, condire con la salsa di pomodoro e il parmigiano. Frullare in modo da ottenere un composto omogeneo, aggiungere l'olio e servire.

Per porzione

Proteine 10gr

Energia 350 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Secondi piatti

Mousse di pollo e carote

Ingredienti x 4 persone

- 480g petto di pollo
- 400g di carote
- 6 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiai di olio evo
- basilico q.b.
- brodo q.b.
- sale q.b.



Preparazione:

tagliare il petto di pollo a dadini e rosolarlo in padella con un filo d'olio. Far saltare in padella le carote. Miscelare la carne con le carote, il parmigiano e l'olio e frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare di sale. Versare il composto in una ciotola e far riposare in frigorifero per 1 ora, poi servire.

Per porzione

Proteine 35gr

Energia 320 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Secondi piatti

Mousse di salmone

Ingredienti x 4 persone

- 280g salmone fresco o affumicato
- 240g formaggio cremoso
- 100g panna fresca
- brodo q.b.
- sale q.b.



Preparazione:

mettere il formaggio ed il salmone in un boccale, aggiungere un pizzico di sale e frullare con un minipimer, aggiungendo gradatamente la panna fresca. Frullare fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Per porzione

Proteine 20gr

Energia 340 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Secondi piatti

Crema di formaggio e prosciutto cotto

Ingredienti x 4 persone

- 200g prosciutto cotto
- 200g robiola
- 100g di panna
- latte q.b.
- sale q.b.



Preparazione:

frullare il prosciutto con il formaggio, la panna ed il sale fino ad ottenere una crema morbida e omogenea.
Diluire con il latte/brodo fino ad ottenere la consistenza adatta.

Per porzione

Proteine 20gr

Energia 360 Kcal



Strumenti necessari:
minipimer

Secondi piatti

Mousse di uova e tonno

Ingredienti x 4 persone

- 4 uova
- 200g tonno in scatola
- 6 cucchiai di olio evo
- brodo q.b.
- sale q.b.



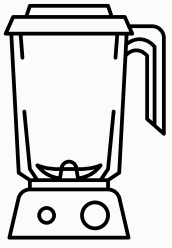
Preparazione:

lessare l'uovo, spellarlo e metterlo nel boccale del mixer. Sgocciolare il tonno ed unirlo all'uovo; aggiungere l'olio o la maionese. Frullare il tutto e, se occorre, aggiungere altro olio o brodo per ottenere un composto omogeneo.

Per porzione

Proteine 20gr

Energia 300 Kcal



Strumenti necessari:
mixer

Piatti unici

Crema di pasta alla carbonara

Ingredienti x 4 persone

- 200g pastina di piccolo formato
- 4 uova
- 6 cucchiai di parmigiano
- 4 cucchiai di olio evo
- brodo q.b.
- sale q.b.



Preparazione:

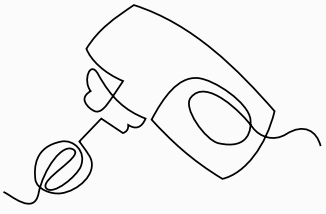
portare a ebollizione il brodo vegetale e cuocere la pastina. Nel frattempo sbattere in un piatto fondo, con una frusta, l'uovo con il parmigiano grattugiato per ottenere una crema un po' liquida. Trasferire la pastina nel piatto con la crema d'uovo e parmigiano e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Condire con l'olio extravergine di oliva e servire.

Per porzione

Proteine 20gr

Energia 430 Kcal





Strumenti necessari:
frusta e minipimer

Piatti unici

Polenta cremosa al ragù

Ingredienti x 4 persone

- 160 g farina di mais
- 200 g carne macinata
- 800 ml latte intero
- 4 cucchiai di parmigiano
- 4 cucchiai di olio evo
- passata pmodoro q.b.
- sale, aromi, cipolla q.b.



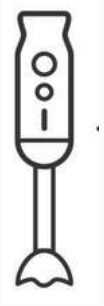
Preparazione:

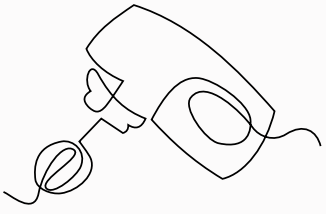
mettere in una pentola il latte con un pizzico di sale e portare a bollore. Quando il latte inizierà a bollire, buttare la polenta a pioggia, mescolando con una frusta in modo da non creare grumi. Far cuocere la polenta fino a che diventerà densa e soda. Nel frattempo cucinare la carne cruda con l'olio, la cipolla, gli aromi e la passata di pomodoro. Ultimata la cottura, frullare la carne fino ad ottenere un composto omogeneo (se gradito, è possibile aggiungere del parmigiano grattugiato). Amalgamare la carne con la polenta (se necessario frullare) e servire.

Per porzione

Proteine 20gr

Energia 440 Kcal





Strumenti necessari:
frusta e minipimer

Piatti unici

Purè di patate arricchito

Ingredienti x 4 persone

- 800 g patate
- 400 ml di latte intero
- 200 g prosciutto cotto
- 200g robiola
- 4 cucchiai di parmigiano
- 50 g di burro
- sale, noce moscata q.b.



Preparazione:

lavare le patate e lessarle con la buccia per circa 40 minuti; quando risulteranno cotte, sbucciarle e riporle in una ciotola; frullarle fino ad ottenere una purea morbida; porre il purè in un recipente e unire la noce di burro e la noce moscata grattugiata, mescolando bene con una spatola. Far scaldare il latte e versarlo poco alla volta nelle patate, fino ad ottenere un composto omogeneo. Infine aggiungere il parmigiano, il prosciutto frullato ed il formaggio. Mescolare per amalgamare bene gli ingredienti, aggiustare di sale e servire caldo.

Per porzione

Proteine 30gr

Energia 630 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Piatti unici

Semolino verde al prosciutto cotto

Ingredienti x 4 persone

- 200 g di semolino
- 300 g di prosciutto cotto
- 4 cucchiai di parmigiano
- 50 g di erbette
- 4 cucchiai di olio evo
- brodo q.b.
- sale q.b.



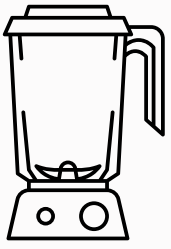
Preparazione:

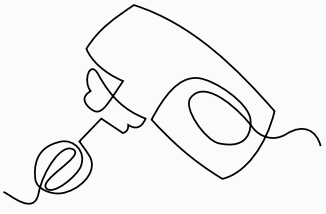
pulire le erbette, lavarle e lessarle. Scolarle e frullarle nel mixer insieme al prosciutto cotto. Aggiungere il brodo vegetale e unire il semolino mescolando con una piccola frusta per evitare la formazione di grumi. Trasferire la preparazione in un piatto, condire con l'olio e il parmigiano e servire.

Per porzione

Proteine 25gr

Energia 450 Kcal





Strumenti necessari:
mixer e frusta

Piatti unici

Crema patate fagiolini e platessa

Ingredienti x 4 persone

- 500 g di platessa
- 400 g di patate
- 4 manciate di fagiolini
- 2 cipolle
- 12 cucchiai di farina di cereali
- 4 cucchiai di olio evo
- brodo q.b.
- sale q.b.



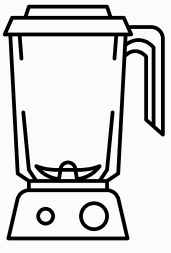
Preparazione:

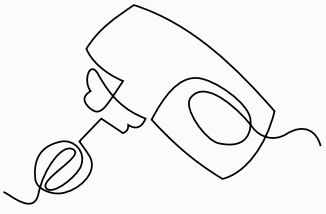
lavare bene le verdure e le foglie di basilico, tagliarle a piccoli pezzi, disporle in una pentola e coprire con circa mezzo litro di acqua. Mettere sul fuoco, portare a ebollizione e cuocere a fuoco moderato, a pentola semicoperta, per 30 minuti. Nel frattempo lavare il filetto di platessa e cuocerlo. Frullarlo nel mixer con le verdure ormai cotte e scolate. In 200-220 ml di brodo vegetale di cottura (filtrato con un colino), stemperare con una piccola frusta la crema di cereali e il frullato di pesce e verdure. Trasferire in un piatto e, dopo aver condito con olio extravergine di oliva, servire.

Per porzione

Proteine 25gr

Energia 460 Kcal





Strumenti necessari:
mixer e frusta

Dessert e spuntini

Semolino dolce

Ingredienti x 4 persone

- 120 g farina di semola
- 1000 ml di latte intero
- 100 ml di panna
- 4 cucchiai di zucchero
- vaniglia q.b.
- scorza di limone q.b.



Preparazione:

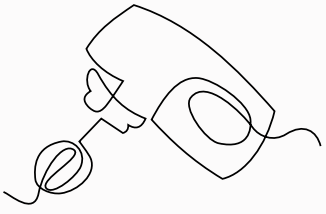
intiepidire il latte, aggiungere mescolando tutti gli ingredienti e far cuocere per 15 minuti circa.
Eventualmente sbattere con la frusta per eliminare grumi
Servire subito.

Nel caso in cui la preparazione risultasse densa, è possibile aggiungere latte fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 430 Kcal



Strumenti necessari:
frusta

Dessert e spuntini

Frullato di latte biscotti e banana

Ingredienti x 1 persona

- 150 ml di latte intero
- 100 g banana
- 40 g di frollini
- 1 cucchiaio di miele



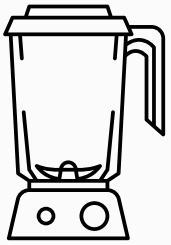
Preparazione:

scaldare il latte in un tegamino, sciogliere il miele mescolando con un cucchiaio. Spegnere il fuoco e lasciar raffreddare. Sbucciare la banana e tagliarla a pezzi.
Sbriciolare i biscotti.
Mettere la banana tagliata a pezzi, i biscotti sbriciolati e il latte nel frullatore.
Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo liquido.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 330 Kcal



Strumenti necessari: mixer

Dessert e spuntini

Frullato con yogurt e frutta

Ingredienti x 1 persona

- 150 g di yogurt greco bianco (5% di grassi)
- 200 g frutta fresca a piacere
- 1 cucchiaio di miele o zucchero



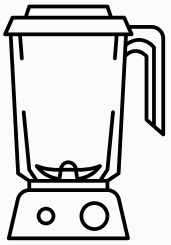
Preparazione:

unire nel frullatore lo yogurt, lo zucchero/miele e la frutta sbucciata e tagliata a fettine. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Per porzione

Proteine: 15 gr

Energia 310 Kcal



Strumenti necessari: mixer

Dessert e spuntini

Mousse al cioccolato

Ingredienti x 4 persone

- 160g cioccolato fondente
- 8 tuorli d'uovo
- 4 cucchiaio di miele o zucchero
- 300 ml di panna
- 100 ml di latte



Preparazione:

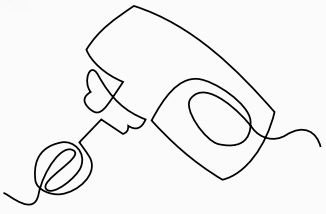
tritare il cioccolato fondente e trasferirlo in una ciotola. In un tegame antiaderente versare i tuorli, il miele, il latte e mescolare con una marisa. Accendere il fuoco e mescolare in continuazione con un frustino morbido. Appena la crema sarà cotta, versarla sul cioccolato e mescolare con il frustino, fino a che il cioccolato sarà completamente fuso. A questo punto lavorare la crema con un mixer ad immersione. Poi montare rapidamente la panna e unirla poco alla volta alla crema al cioccolato, mescolando con una frusta, fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferirla in una coppetta e raffreddarla in frigorifero.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 620 Kcal





Strumenti necessari: frullatore ad immersione e frusta

Budino alla vaniglia

Ingredienti x 1 persona

- 60 ml latte intero
- 30 ml panna
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 tuorlo d'uovo
- vaniglia 1/4 di bacello
- colla di pesce 2g oppure maizena 1/2 cucchiaio



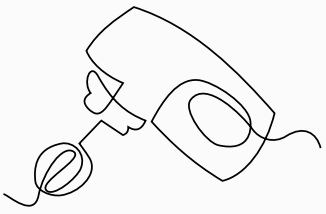
Preparazione:

mettere il foglio di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda e lasciarlo in ammollo per un quarto d'ora, in modo da farlo ammorbidire. Prelevare i semini di vaniglia incidendo il baccello con un coltello e versare in un tegame la panna e il latte, aggiungendo poi i semi di vaniglia. Far cuocere a fuoco lento girando di continuo con una frusta fin quasi all'ebollizione. Spegnere il fuoco e filtrare eliminando i residui di vaniglia. Aggiungere poi il foglio di gelatina ben strizzato e mescolare fino a farlo sciogliere. Versare in una ciotola lo zucchero e il tuorlo e amalgamarli bene con la frusta; aggiungere poi la panna e il latte, mescolare e versare il composto in uno stampino monoporzione e far raffreddare in frigorifero per 4 ore prima di servire.

Per porzione

Proteine: 5 gr

Energia 350 Kcal



Strumenti necessari:
frusta

Esempio di giornata alimentare da 2100Kcal con 90gr di Proteine

riprendendo le ricette livello IDDSI 4

CIBI CREMOSI

COLAZIONE

Frullato di latte biscotti e banana (ricetta pag. 30)

PRANZO

Pancotto cremoso (ricetta pag. 17)

Purè di patate arricchito (ricetta pag. 26)

SPUNTINO

Frullato con yogurt e frutta (ricetta pag. 31)

CENA

Polenta cremosa al ragù (ricetta pag. 25)



Ricettario
PIATTI TRITATI FINI, UMIDI, TENERI E SPEZZETTATI

Primi piatti

	pag
Cous cous tonno e zucchine	36
Panà con salsa agli asparagi	37
Grattini con fave e pecorino	38

Secondi piatti

Polpette di prosciutto e di porri	39
Medaglione di orata e patate duchessa	40

Piatti unici

Pasta al forno	41
Polpette di lenticchie e sformato di cavolfiori	42
Insalata russa morbida	43

Dessert e Spuntini

Latte e biscotti	44
Mele cotte, crema pasticcera e cannella	45
Brownies	46
Cheesecake all'albicocca	47

Primi piatti

Cous cous tonno e zucchine

Ingredienti x 4 persone

- 200 g cous cous
- 250 ml di acqua
- 4 zucchine
- 280 g di tonno in scatola
- sale q.b
- 4 cucchiai di olio evo



Preparazione:

Frullare con un tritatutto le zucchine cercando di renderle il più piccole possibile.
Portarle sul fuoco in una padella con sale e pepe e farle cuocere per circa 10 minuti senza farle asciugare troppo (devono rimanere bagnate, se necessario aggiungere una tazzina d'acqua);
Nel frattempo frullare anche il tonno fino a ridurlo a crema;
Portare ad ebollizione l'acqua salata in una pentola e versarvi il cous cous con l'olio, spegnere il fuoco, mettere il coperchio e attendere 5 minuti;
Sgranare il cous cous con una forchetta e mescolarlo con le zucchine, il tonno e l'olio evo.

Per porzione

Proteine: 25 gr

Energia 410 Kcal



Strumenti necessari: tritatutto

Primi piatti

Panà con salsa agli asparagi

Ingredienti x 4 persone

- 200 g di pane raffermo
- 1200 ml di acqua o brodo
- 4 uova
- 60 g di formaggio grana grattugiato

Per la crema di asparagi:

- 250g di maionese
- 100g di asparagi lessi



Preparazione:

Tagliare il pane a piccoli cubetti e riporlo su un pentolino con l'acqua o il brodo.

Cuocere il pane per 10 minuti mescolando con una frusta fino ad ottenere un composto quasi omogeneo con piccoli pezzetti che passano attraverso i rebbi di una forchetta;

aggiungere le uova e il grana;

cuocere per altri 2 minuti mescolando continuamente.

Per la salsa agli asparagi:

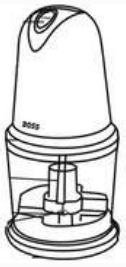
in un tritatutto ridurre gli asparagi in piccoli pezzi che attraversano i rebbi di una forchetta;

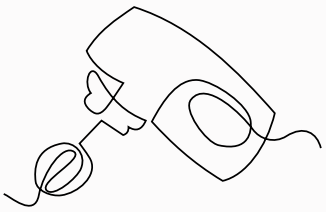
aggiungere la maionese e amalgamare bene.

Per porzione

Proteine: 20 gr

Energia 710 Kcal





Strumenti necessari: tritatutto e frusta

Primi piatti

Grattini con fave e pecorino

Ingredienti x 4 persone

- 250 g di grattini all'uovo
- 200 g di fave secche
- 250 ml acqua
- 80 g di pecorino
- 2 cucchiai di Olio EVO
- 50 g rucola



Preparazione:

Cuocere le fave secche in acqua bollente salata per circa 40 minuti.

Una volta cotte frullarle con circa 250ml di acqua.

Nel frattempo lessare i grattini.

A piacere aggiungere una crema di rucola: frullare la rucola con l'olio.

Unire i grattini alla crema di fave con il pecorino grattuggiato e impiattare decorando con la crema di rucola in superficie.

Per porzione

Proteine: 25 gr

Energia 510 Kcal



Strumenti necessari: tritatutto

Secondi piatti

Polpette di prosciutto e di porri

Ingredienti x 4 persone

- 400 g di prosciutto cotto
- 200 g di ricotta
- 2 porri
- 800 g di patate
- 4 cucchiai di Olio EVO
- Sale e pepe q.b.
- 250 ml di acqua o brodo



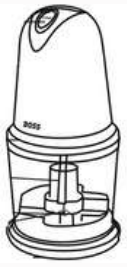
Preparazione:

pelare e tagliare a tocchetti le patate e tritarle con il tritatutto fino a ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi di una forchetta. Scaldare in una padella 2 cucchiai di olio e aggiungere le patate con un bicchiere d'acqua o brodo. Tagliare a rondelle il porro e tritarlo in un tritatutto fino a ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi di una forchetta. Una volta che le patate saranno morbide, aggiungere i porri e ultimare la cottura per altri 5 minuti. Tritatare il prosciutto cotto con il tritatutto fino ad ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi della forchetta (attenzione a non ridurlo in crema). Amalgamare il trito di prosciutto assieme alla robiola e a 2 cucchiai di olio. Formare le polpette.

Per porzione

Proteine: 25 gr

Energia 440 Kcal



Strumenti necessari: tritatutto

Secondi piatti

Medaglione di orata e patate duchessa

Ingredienti x 4 persone

Per l'orata:

- 800g di orata pulita
- 125g di olive verdi
- Prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 500g di pomodorini
- 1 cucchiaio di zucchero
- Sale q.b.
- 4 cucchiai di olio EVO



Per le patate duchessa:

- 500 di patate
- 2 tuorli
- 40g di burro
- 40g di grana
- Noce moscata q.b.



Preparazione:

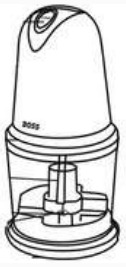
Per lo spezzatino di orata:
avvolgere l'orata in un foglio di carta forno insieme ad aglio e prezzemolo e lasciar cuocere in forno statico a 200° per 30 minuti. In un'altra teglia infornare anche i pomodorini. Una volta pronta l'orata, rimuovere con cura tutte le lische e spezzettare la polpa con le mani e/o con una forchetta in pezzi di circa 1,5 cm. Spellare i pomodorini e frullarli con le olive, lo zucchero, il sale e l'olio. Mescolare la crema di pomodorini e le olive con l'orata e assemblare.

Per le patate duchessa:
lessare le patate, una volta fredde schiacciarle ed aggiungere tuorli, burro e grana. Creare con le mani umide delle palline (o con l'aiuto di un cucchiaino) di circa 1,5 cm e metterle in una teglia forno coperte con carta stagnola. Cuocere per circa 30 minuti.

Per porzione

Proteine: 50gr

Energia 610Kcal



Strumenti necessari:
tritatutto

Piatti unici

Pasta al forno

Ingredienti x 4 persone

- 200 g di ditalini rigati
- 1 carota
- 1 sedano
- ½ cipolla
- 200 g di macinato misto
- 1 litro di passata di pomodoro
- 1 litro di latte
- 80 g di Olio EVO
- 80 g di farina
- 50g di parmigiano grattugiato
- Sale e noce moscata q.b.



Preparazione:

Fare il ragù soffriggendo carota, sedano e cipolla e aggiungere carne macinata e passata di pomodoro. Mettere il coperchio e far cuocere a fuoco basso per mezz'ora. **Preparare la besciamella**: mescolare in una pentola farina e olio e portare sul fuoco basso per circa 2 minuti; unire poi il latte un po' alla volta mescolando continuamente con la frusta e cuocere la besciamella a fuoco basso fino a bollore. A fuoco spento aggiungere sale e noce moscata; cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo i tempi indicati sulla confezione. Frullare il ragù con un minipimer, scolare la pasta e mescolarla al ragù; in una teglia alternare strati di pasta al ragù, besciamella e grana avendo l'accortezza di iniziare e concludere con la besciamella. Cuocere in forno statico a 180° per mezz'ora coprendo la teglia con carta stagnola per evitare che si formi la crosticina.

Per porzione

Proteine: 30 gr

Energia 700 Kcal



Strumenti necessari: minipimer

Secondi piatti

Polpette di lenticchie e sformato di cavolfiori

Ingredienti x 4 persone

Per le perline di lenticchie:

- 2 lattine di lenticchie (480g)
- 80 g di acqua per frullare
- 2 cucchiai di Olio EVO
- 60 g di pomodori secchi
- 2 scalogni piccoli (circa 20 g)
- 2 cucchiaini di origano
- 70 g di pangrattato
- Olio per frittura q.b.
- 500 ml di passata di pomodoro



Per lo sformatino di cavolfiore:

- 1 cavolfiore bianco medio
- 90g di farina
- 90g di olio
- 500 ml di latte vaccino o vegetale
- 100 ml di acqua
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.



Preparazione:

Per le polpette di lenticchie:

Frullare con un tritatutto lenticchie con pomodori secchi, scalogno, origano, acqua e olio fino ad ottenere una crema omogenea. Amalgamare all'impasto il pangrattato. Formare delle piccole polpettine di diametro 1,5 cm (come una nocciola circa). Cuocere in padella con olio e ripassare nella passata di pomodoro.

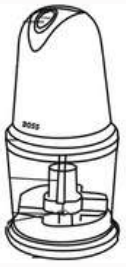
Per lo sformatino di cavolfiore:

Pulire e dividere il cavolfiore, lessarlo in acqua bollente per circa 15 minuti. Lasciar raffreddare e tagliare a piccoli pezzi di circa 1,5 cm, salare, pepare e riporre le cime in una pirofila. Nel frattempo preparare la besciamella: in un pentolino mescolare bene farina e olio, badando che non si formino grumi, e portare sul fuoco mescolando per circa 2 minuti. Aggiungere latte, acqua, sale e noce moscata e far addensare continuando a mescolare a fuoco basso. Una volta pronta la besciamella, versarla sul cavolfiore cercando di farla amalgamare e riporre in forno statico a 180° per circa 25 minuti coperto con carta stagnola per non far fare la crosticina alla superficie.

Per porzione

Proteine: 15 gr

Energia 685 Kcal



Strumenti necessari:
tritatutto

Piatti unici

Insalata russa morbida

Ingredienti x 4 persone

Per le uova strapazzate:

- 4 uova
- 60g di latte
- Sale e pepe q.b.
- Olio EVO

Per l'insalata russa:

- 2 carote
- 2 zucchine
- 4 patate piccole (circa 300 g)
- 8 cucchiai di maionese (circa 120g)





Preparazione:

Per le uova strapazzate:

rompere le uova e sbatterle fino ad ottenere un composto omogeneo;

aggiungere il latte, un pizzico di sale e un pizzico di pepe e mescolare;

in una padella calda versare un filo d'olio e le uova. Mescolare continuamente per 2 minuti rompendo il composto in tanti piccoli pezzetti di circa 1,5 cm con un cucchiaio.

Per l'insalata russa:

Pelare le patate e le carote e tagliare a cubetti di circa 1 cm tutte le verdure.

Buttare in una pentola con acqua bollente salata prima le patate e le carote e dopo 5 minuti le zucchine. Dopo aver cotto per ulteriori 8-10 minuti (quando tutte le verdure sono morbide ma non sfaldate) scolare le verdure e lasciarle raffreddare;

mescolare le verdure con la maionese.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 420 Kcal

Latte e biscotti

Ingredienti x 4 persone

- 750 ml di latte
- 90 g di zucchero
- 20 g di farina
- 10 g di fecola di patate
- 1 bacca di vaniglia (facoltativa)
- 24 biscotti
- 4 tazzine di caffè



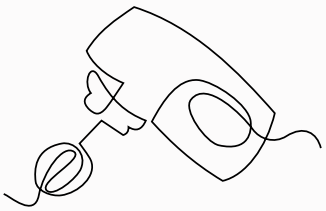
Preparazione:

In una pentola mescolare il latte con lo zucchero, la fecola, la farina setacciata e la vaniglia.
Portare sul fuoco mescolando continuamente con una frusta e cuocere per 2 minuti dal bollore fino a raggiungere una crema liscia e densa.
Nel frattempo preparare il caffè con la moka da 4 persone.
Quando la crema si è intiepidita formare i bicchierini alternando strati di crema con strati di biscotti inzuppati nel caffè e poi sbriciolati (facendo attenzione a non bagnarli troppo altrimenti si scioglieranno) iniziando e concludendo gli strati del dolcetto con la crema.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 570 Kcal



Strumenti necessari:
frusta

Dessert e spuntini

Mele cotte, crema pasticcera e cannella

Ingredienti x 4 persone

- 2 mele renette
- ½ cucchiaino di cannella
- 500 ml di latte
- 2 uova
- 80 g zucchero
- 60 g farina 00
- Scorza di ½ limone
- 1 bacca di vaniglia o 1 bustina di vanillina



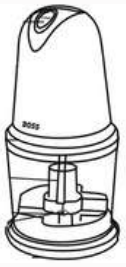
Preparazione:

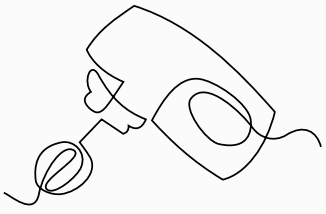
Pelare le mele e tritarle sino ad ottenere pezzetti che passano tra i rebbi di una forchetta o grattugiarle con la grattugia a fori larghi. Cuocerle in un pentolino con 1/2 bicchiere d'acqua e la cannella per circa 20 minuti. Nel frattempo preparare la crema pasticcera mettendo a scaldare il latte con la vaniglia e la scorza di limone in infusione.
A parte amalgamare le uova con lo zucchero e, quando il latte è caldo, aggiungervi l'impasto mescolando bene con una frusta.
Cuocere fino al bollore mescolando sempre bene con frusta e cucchiaio. Una volta addensata la crema, spegnere il fuoco e farla intiepidire. Comporre i bicchierini alternando strati di crema e strati di mele cotte avendo l'accortezza di finire gli strati con la crema e non con le mele.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 290 Kcal





Strumenti necessari:
tritatutto e frusta

Brownies

Ingredienti x 8 persone

- 100 g di cioccolato fondente
- 100 g di burro
- 60 g di farina 00
- 7 g di cacao amaro
- 100 g di zucchero semolato
- 2 uova
- ½cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale



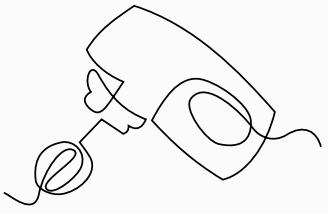
Preparazione:

Sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato. Mescolare la farina, il lievito, il sale ed il cacao in un recipiente a parte. Montare le uova con lo zucchero sino ad ottenere un composto spumoso ed omogeneo. Unire il composto di cioccolato e burro alle uova, mescolando dal basso verso l'alto sino a raggiungere una crema morbida. Aggiungere le farine setacciate. Versare su una teglia rivestita di cartaforno (importante altrimenti si attaccano). Infornare a 180° per 30 minuti coprendo la teglia con carta stagnola per non formare la crosticina. Attenzione, i bocconi non devono superare le dimensioni di 1,5cmx1,5cm.

Per porzione

Proteine: 5 gr

Energia 260 Kcal



Strumenti necessari:
frusta

Dessert e spuntini

Cheesecake all'albicocca

Ingredienti x 8 persone

- 500 g di yogurt all'albicocca senza pezzi
- 250 g di mascarpone
- 250 g di ricotta
- 2 uova
- 5 cucchiai di zucchero (circa 100 g)
- 3 cucchiai di farina (circa 40 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina

Per la guarnizione:

- 200 ml di succo di albicocca
- 10 g di maizena
- 30 g di zucchero



Preparazione:

Montare le uova con lo zucchero. Unire prima lo yogurt, il mascarpone e la ricotta e poi la farina, il lievito e la vanillina. Infornare a 180° gradi per 50 minuti circa e far raffreddare.

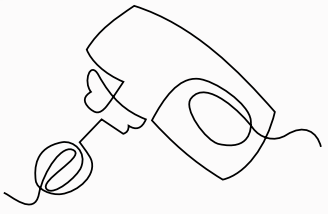
In un pentolino mescolare il succo di albicocca con lo zucchero e la maizena e portare sul fuoco. Far bollire per un minuto, spegnere il fornello e lasciar intiepidire.

Versare la crema raffreddata sulla torta e lasciarla riposare in frigo per una notte.

Per porzione

Proteine: 10 gr

Energia 350 Kcal



Strumenti necessari:
frusta

Esempio di giornata alimentare da 2200Kcal con 95gr di Proteine

riprendendo le ricette livello IDDSI 5-6

TRITATI FINI, UMIDI, TENERI E SPEZZETTATI

COLAZIONE

Latte e biscotti (ricetta pag. 44)

PRANZO

Cous cous tonno e zucchine (ricetta pag. 36)

Polpette di prosciutto e porri (ricetta pag. 39)

SPUNTINO

Mele cotte, crema pasticcera e cannella (ricetta pag. 45)

CENA

Grattini con fave e pecorino (ricetta pag. 38)

Esempi di SPUNTINI

livello IDDSI 5-6
TRITATI FINI, UMIDI,
TENERI E SPEZZETTATI

Yogurt greco +
burro di arachidi, nocciole o mandorle

Formaggio spalmabile
con prosciutto o pesce in scatola frullato



Dolci, creme e dessert al cucchiaio + panna

Uovo strapazzato



Pan carrè senza crostra con
crema di avocado e salmone tritato

Savoiardo ammorbidito con caffè e
crema di avocado, cioccolato e miele

BIBLIOGRAFIA

• Hanai N et al. Prospective randomized investigation implementing immunonutritional therapy using a nutritional supplement with a high blend ratio of w-3 fatty acids during the perioperative period for head and neck carcinomasJapanese Journal of Clinical Oncology 2018; 48:356–361.

• Howes N et al. Immunonutrition for patients undergoing surgery fora head and neck cancer. Cochrane Systematic Review 2018.

• Aeberhard C et al. Effect of preoperative immunonutrition on postoperative short-term outcomes of patients with head and neck squamos cell carcinoma. Head Neck 2018; 40:1057-1067.

• Mueller SA et al. Effect of preoperative immunonutrition on complications after salvage surgery in head and neck cancer. J Otolaryngol Head Neck Surg 2019; 31;48(1):25.

• Machon C et al. Immunonutrition before and during radiochemotherapy: improvement of inflammatory parameters in head and neck cancer patients. Support Care Cancer 2012;20(12):3129-35.

• Vasson MP et al. Immunonutrition improves functional capacities in head and neck and esophageal cancer patients undergoing radiochemotherapy: a randomized clinical trial. Clin Nutr 2014; 33(2):204-10.

• Talvas J et al. Immunonutrition stimulates immune functions and antioxidant defense capacities of leukocytes in radiochemotherapy-treated head & neck and esophageal patients: a double-blind randomized clinical trial. Clin Nutr 2015;34(5):810-7.

• Mizumachi T et al. A nutritional supplement with a high blend ratio of w-3 fatty acids (prosure) reduces severe oral mucositis and body weight loss for head and neck cancer patients treated with chemoradiotherapy. Gan To Kagaku Ryoho 2019;46(4):685-689.

• University of eastern finland. Nutritional status and effect of nutritional counseling in patients with head and neck cancer. Dissertations in healt science 2018.

• Yanni A et al. Malnutrition in head and neck cancer patients: Impacts and indications of a prophylactic percutaneous endoscopic gastrostomy. European Annals of Otorhinolaryngology 2019; 136:S27-33.

