



S.I.C.O.B.

XXXII CONGRESSO
NAZIONALE SICOB

23 - 25 MAGGIO 2024
GIARDINI
NAXOS



DALLA PIRAMIDE AL PIATTO

DEBORA PORRI

UO CHIRURGIA BARIATRICA - CASA DI CURA CARMONA, MESSINA

UOC PEDIATRIA - DIPARTIMENTO DI PATOLOGIA UMANA DELL'ADULTO E DELL'ETÀ EVOLUTIVA
"G. BARRESI", UNIVERSITÀ DI MESSINA AOU POLICLINICO "G.MARTINO", MESSINA

FEDERICO ROSATO



UOSD MEDICINA BARIATRICA POLICLINICO UNIVERSITARIO AGOSTINO GEMELLI IRCCS

Dipartimento Statunitense dell'Agricoltura (USDA)

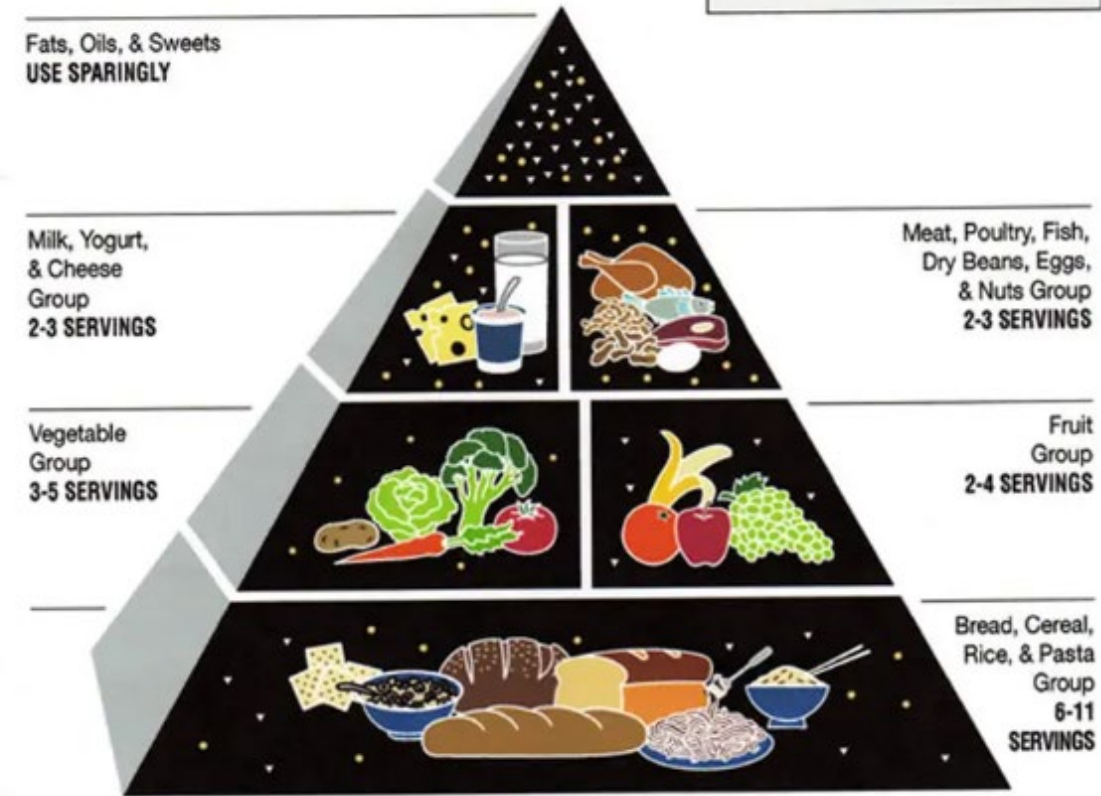
The Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices

KEY

-  Fat (naturally occurring and added)
-  Sugars (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.



What is the Food Guide Pyramid?

The Pyramid is an outline of what to eat each day. It's not a rigid prescription, but a general

guide that lets you choose a healthful diet that's right for you.

The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need

and at the same time the right amount of calories to maintain or improve your weight.

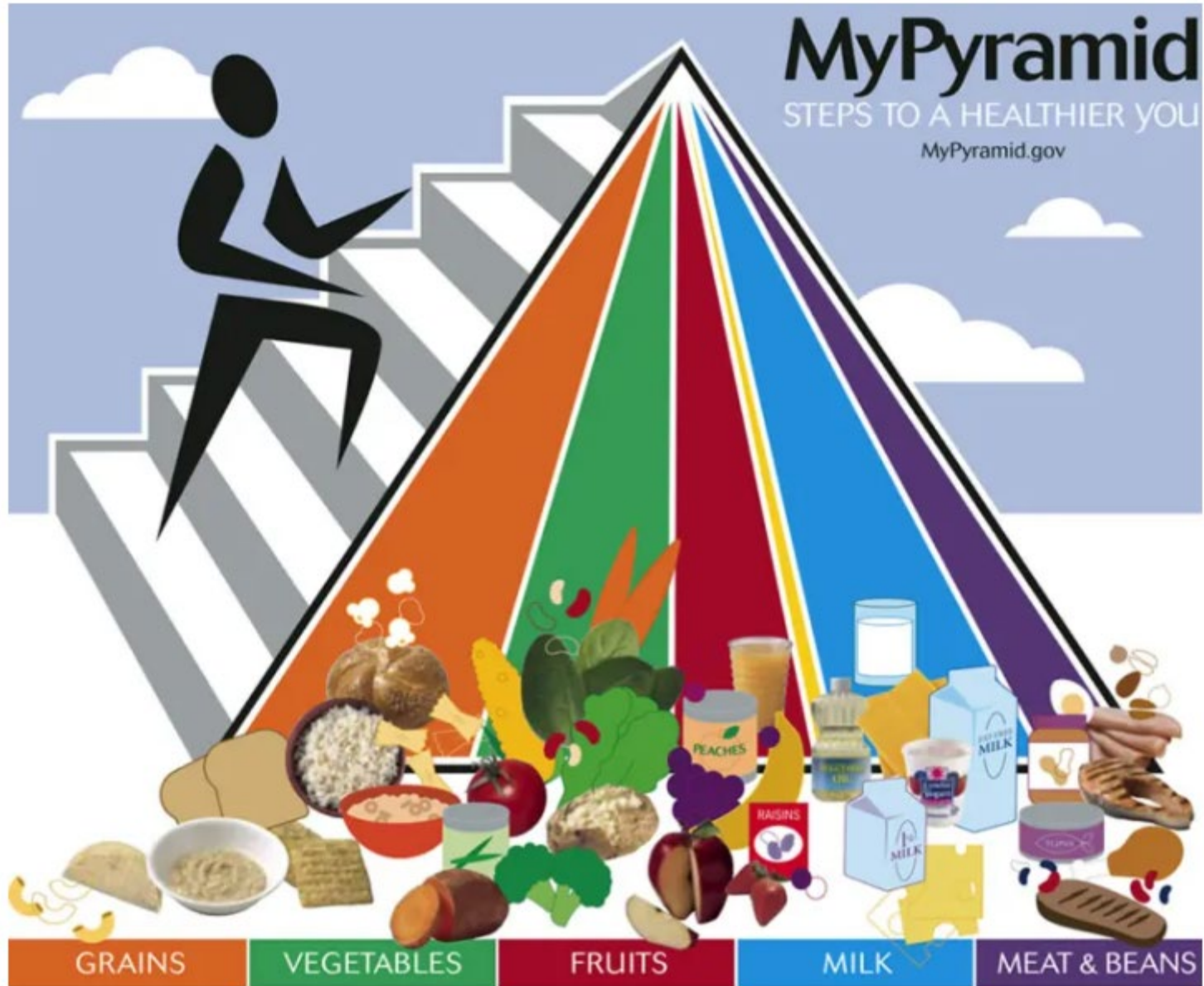
The Pyramid also focuses on fat because

most American diets are too high in fat, especially saturated fat.

Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano



Quantità Benessere (QB), vale a dire le quantità di cibo ma anche di attività fisica che andrebbero considerate per mantenere una condizione di benessere.



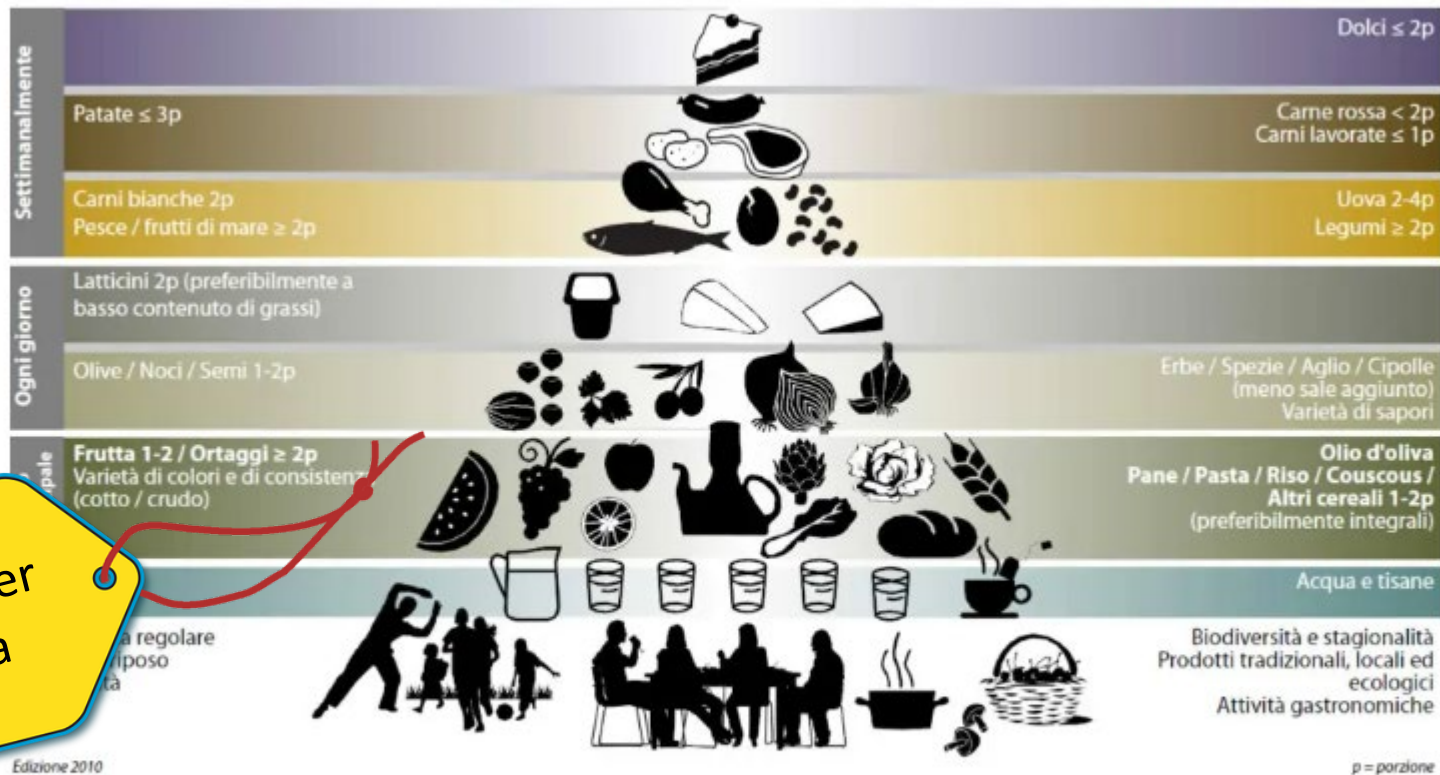
Il 16 novembre 2010 a Nairobi in Kenya il Comitato Intergovernativo della Convenzione Unesco sul Patrimonio Culturale Immateriale approva l'iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

© 2010 Fundació Dieta Mediterrànea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Un'etichetta nuova per una tradizione antica

Edizione 2010



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam



Predimed
Promoción con Dieta Mediterránea



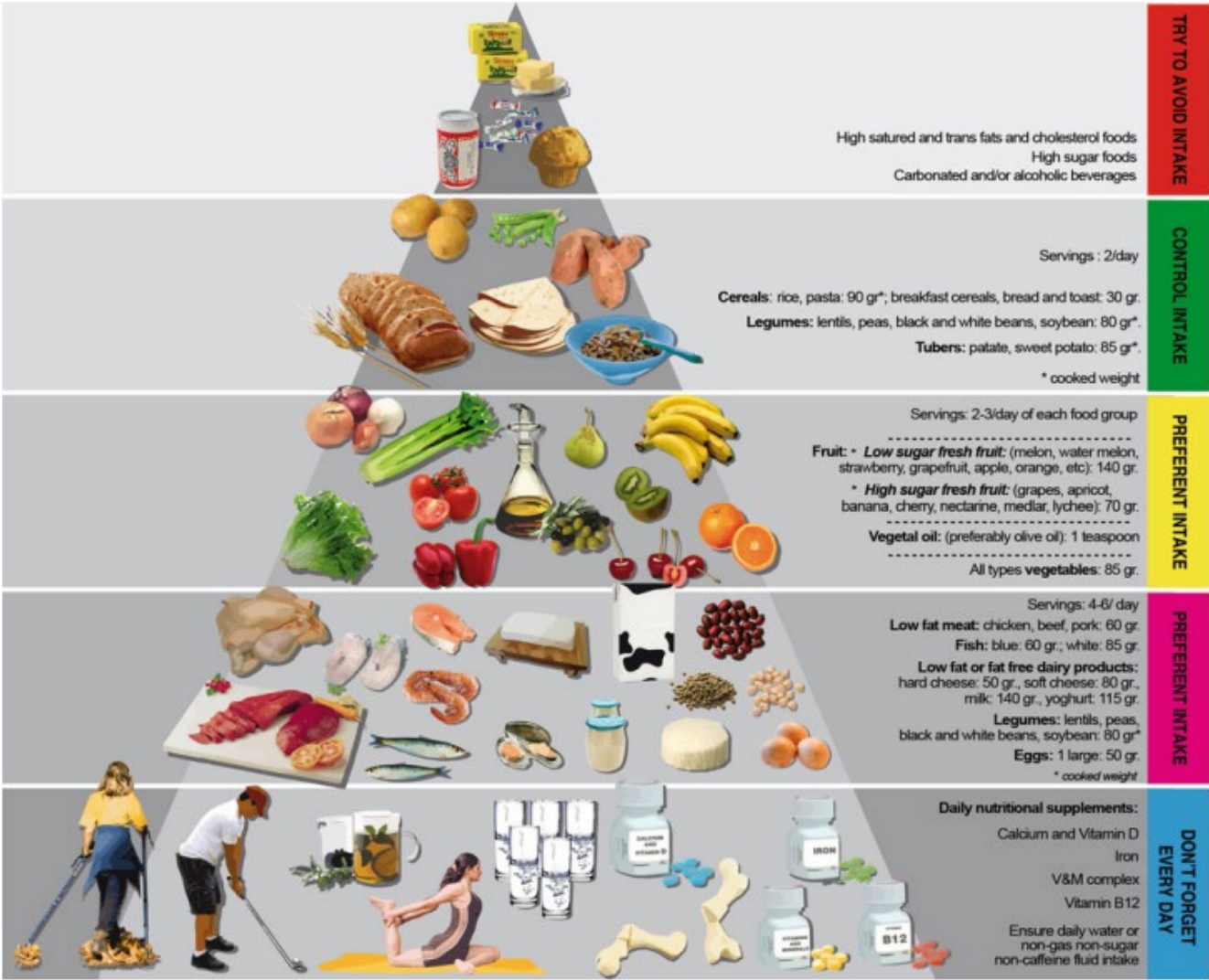


Fig. 1 Nutritional Pyramid for Post-gastric Bypass Patients

The American Society for Metabolic and Bariatric Surgery

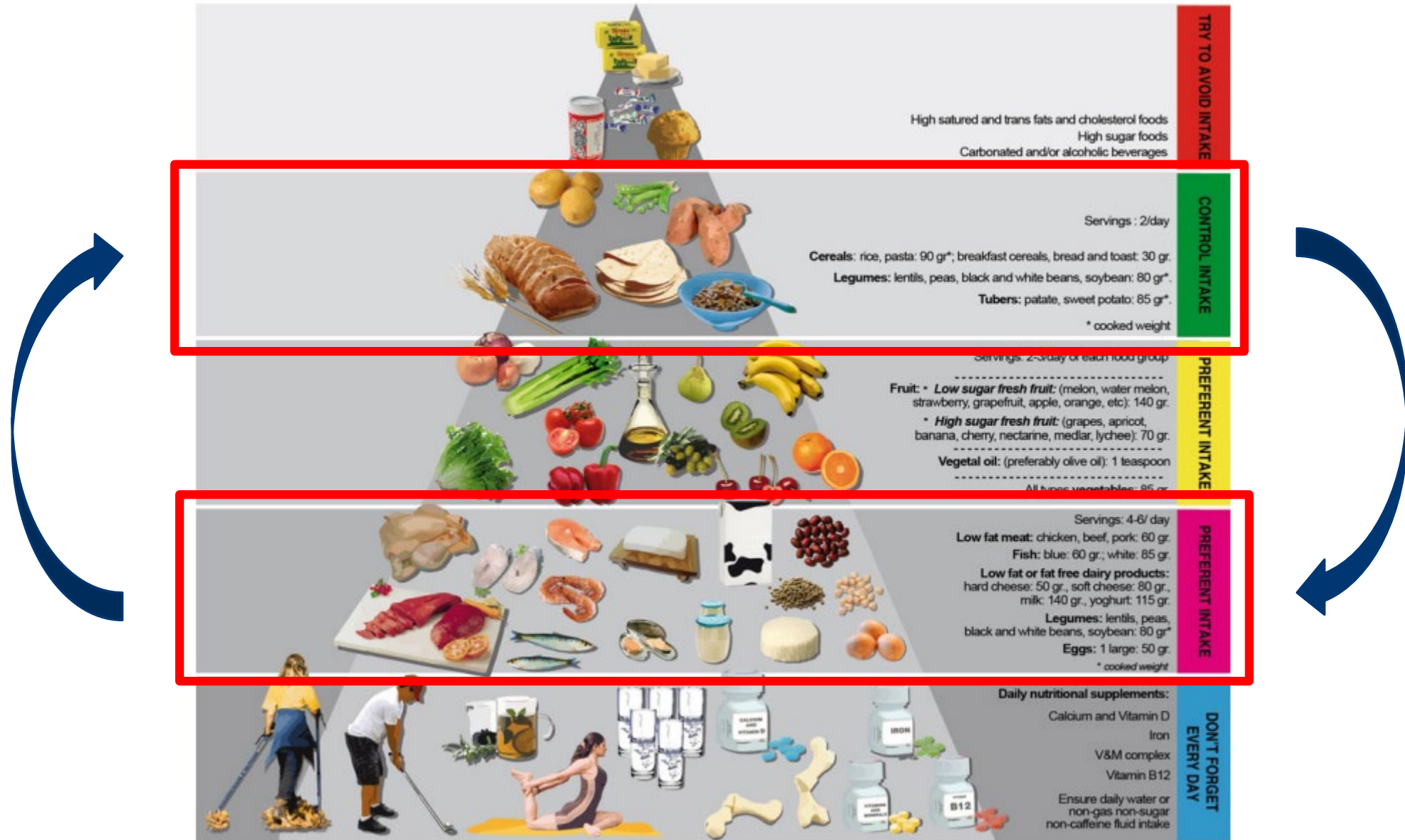
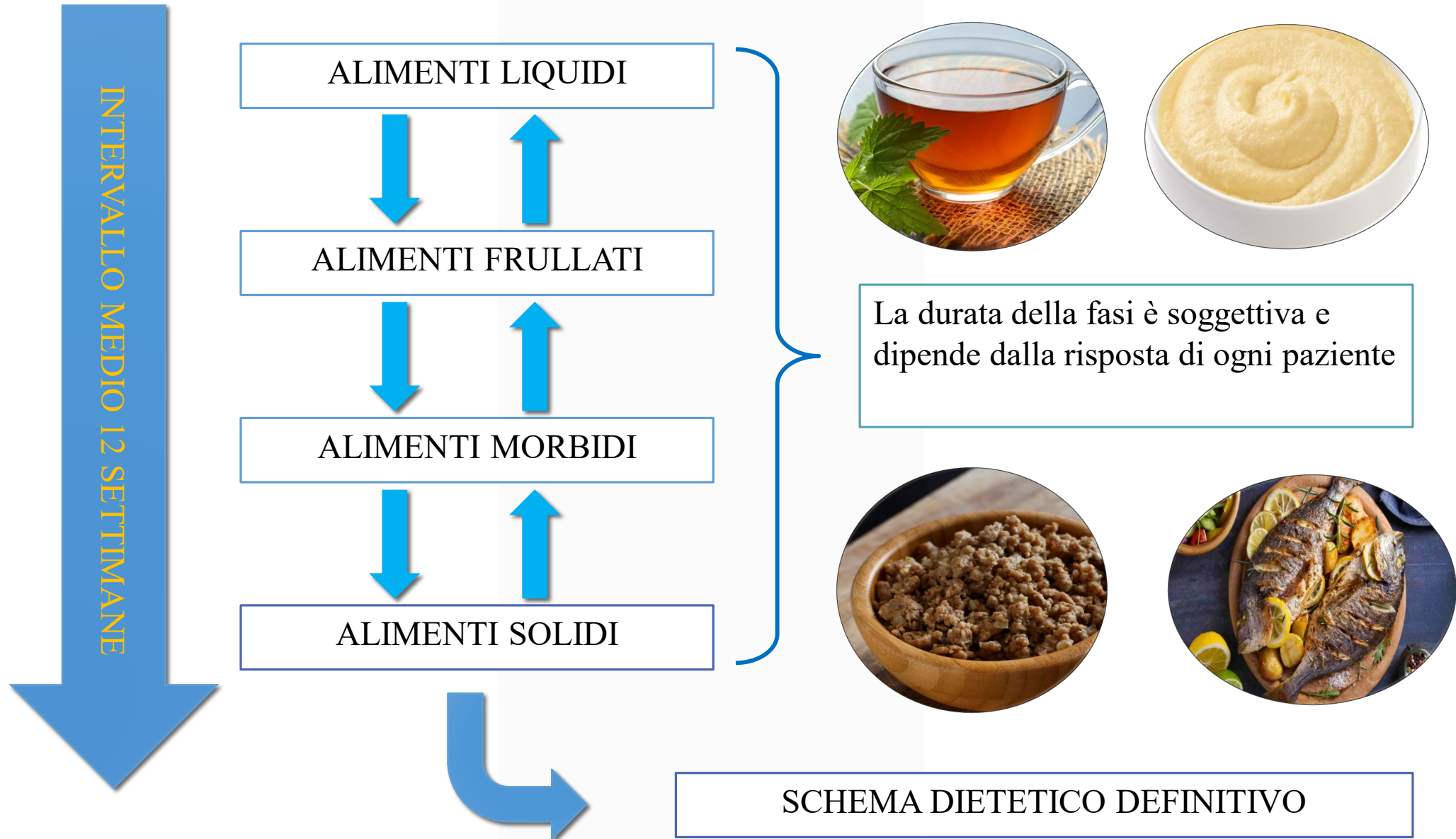


Fig. 1 Nutritional Pyramid for Post-gastric Bypass Patients

RIEDUCAZIONE ALIMENTARE

- Diete pre operatorie
- Focus sulla corretta alimentazione ipocalorica
- Ridurre il distacco professionista-paziente

RIALIMENTAZIONE POST OPERATORIA



FASE SEMILIQUIDA

Mousse di Prosciutto Cotto

Ingredienti per 2 porzioni:

- Prosciutto cotto 200g
- Fiocchi di latte 50g
- Brodo vegetale q.b.
- Gelatina in fogli 1 foglio

Preparazione:

- Eliminare il grasso dal prosciutto cotto, tagliarlo e frullarlo insieme ai fiocchi di latte e q.b di brodo vegetale, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
- Sciogliere la colla di pesce nel brodo vegetale tiepido
- Miscelare circa 2/3 del composto con 2/3 della gelatina
- Porre la restante parte della gelatina sul fondo degli stampini e farli riposare 10 minuti in frigorifero
- Tirare fuori gli stampini e versarvi il composto
- Far riposare in frigorifero per circa 3 ore
- Sformare le mousse e servirle

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
24.6	6.1	1.8	160.7



FASE SEMILIQUIDA

Budino di pollo

Ingredienti per 2 porzioni:

- Cosce di pollo 300g
- Gelatina in fogli 2 fogli
- Sedano, carota, cipolla per il brodo

Preparazione:

- Preparare un brodo con le verdure e gli scarti del pollo
- Tagliare il pollo a pezzetti e rosolarlo in padella antiaderente con un cucchiaino di olio, sale e rosmarino
- Sciogliere la colla di pesce in una tazza di brodo
- Frullare finemente il pollo aggiungendo del brodo se necessario
- Aggiungere metà del brodo con la colla di pesce al composto
- Versare il brodo con la colla di pesce negli stampi fino a ricoprirne i $\frac{3}{4}$ e far rassodare in frigorifero per 10 minuti
- Nella restante parte versare il pollo frullato e far riposare in frigo per circa 3 ore
- Sformare il budino e servire

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
23.3	2.4	0	114.9



FASE SEMILIQUIDA

Budino al cioccolato o vaniglia

Ingredienti per una porzione:

- Latte scremato 100g
- Yogurt greco bianco 0% di grassi 75g
- Dolcificante 3 gocce
- Cacao amaro 5g
- Gelatina in fogli

Preparazione:

- Mettere in ammollo un foglio di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda
- Portare a bollore il latte in un pentolino con 3 gocce di dolcificante e il cacao in polvere mescolando con una spatola
- Mettere in una ciotola lo yogurt greco, il latte e la gelatina strizzata e mescolare fino a che non si sarà sciolta
- Versare il composto negli stampini, coprire con carta alluminio e far riposare in frigorifero per circa 3 ore

Al posto del cacao utilizzate la polpa di una bacca di vaniglia oppure della vanillina per ottenere il budino alla vaniglia

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
11.3	0.2	7.5	76.5



FASE SEMISOLIDA

Polpette di merluzzo light

Ingredienti per 2 porzioni:

- Merluzzo 300g
- Albume d'uovo 10g
- Zucchine 10g
- Formaggio spalmabile light 10g
- Parmigiano grattugiato 5g
- Pangrattato 10g, prezzemolo q.b.

Preparazione:

- Grattugiare le zucchine e cuocerle in padella antiaderente a fuoco basso per 5 minuti
- Unire il pesce a pezzetti e far cuocere per 5 minuti, aggiungere un mestolo di brodo vegetale, coprire con un coperchio e far cuocere per altri 5 minuti
- Miscelare la ricotta con il sale, l'albume, il parmigiano, il prezzemolo e poi unire il composto cotto
- Formare delle polpette ed impanarle nel pangrattato
- Posizionarle su una teglia con carta forno distanziate l'una dall'altra
- Cuocere in forno a 180° per 20 minuti o fino a doratura

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
27.7	1.9	4.1	144.6



FASE SEMISOLIDIDA

Zucchine ripiene di tonno e capperi

Ingredienti per 2 porzioni:

- Zucchini intera 100g
- Tonno al naturale 160g
- Capperi dissalati n°8
- Albume d'uovo 10g
- Pangrattato 5g

Preparazione:

- Bollire le zucchine in acqua salata per 10 minuti, poi scolarle, immergerle in acqua fredda
- Tagliare le zucchine a metà longitudinalmente e scavarle con un cucchiaio
- Unire l'avanzo delle zucchine, il tonno ben sgocciolato, i capperi, il pangrattato e l'albume, il sale, il pepe in una ciotola
- Mescolare bene con le mani creando un impasto denso
- Riempire le zucchine ed adagiarle su una teglia con carta da forno
- Infornare a 180° per 40 minuti
- Sforare, attendere qualche minuto e servire

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
21.8	0.7	2.6	109.3



FASE SEMISOLIDA

Involtini di riso al vapore con carne

Ingredienti per 2 porzioni (2 involtini per porzione):

- Carta di riso un foglio per involtino
- Macinato di manzo 300g
- Sedano 10g, Carota 10g, Zucchine 10g
- Olio 5g

Preparazione:

- Grattugiare le verdure e farle cuocere in una padella antiaderente a fuoco basso
- Rimuovere le verdure e nella stessa padella far rosolare il macinato a fuoco alto con un cucchiaino di olio, sale e pepe, aggiungere un mestolo di brodo vegetale o acqua e portare a cottura
- Unire le verdure alla carne nella padella e far cuocere per 5 minuti a fuoco medio poi riporla in una ciotola
- Bagnare i fogli di riso con acqua per circa 30 secondi fino a quando non si sarà ammorbidito
- Stendere un foglio alla volta, riempirlo con un cucchiaino di ripieno e formarne un involtino
- Una volta formati gli involtini, cuocete in forno ventilato a 180° per 15 minuti

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
32	5.9	0.4	183.7



FASE SEMISOLIDA

Polpette di manzo alla salvia in salsa yogurt

Ingredienti per 2 porzioni:

- Manzo macinato 300g
- Pane grattugiato 5g
- Zucchine grattugiate 10g
- Salvia
- Yogurt greco bianco 0% di grassi 40g
- Basilico, Succo di limone
- Olio 5g

Preparazione:

- Miscelate il manzo, le zucchine grattugiate, la salvia tritata, sale e un cucchiaio di pangrattato e formate un composto omogeneo
- Formate delle polpette e adagiatele in una teglia su carta da forno e cuocete a 180° per 20 minuti
- Per la salsa mescolate lo yogurt greco con un cucchiaino di succo di limone e uno di olio, il basilico tritato e un pizzico di sale
- Servite le polpette accompagnate dalla salsa allo yogurt

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
34.3	3.5	2.6	81.7



CONCLUSIONI

- Diete pre operatorie
- Focus sulla corretta alimentazione ipocalorica
- Ridurre il distacco professionista-paziente
- Fornire stimoli per alleggerire la rialimentazione
- Follow up per mantenere le abitudini alimentari corrette



S.I.C.O.B.

XXXII CONGRESSO
NAZIONALE SICOB

23 - 25 MAGGIO 2024
G I A R D I N I
N A X O S



Grazie