

NVR Software

Flessibilità per i tuoi piani nutrizionali

MANUALE UTENTE

INDICE

Finestra Inserimento Dati Pazienti

Inserimento e registrazione nuovo paziente..... 3
Inserimento e registrazione prima o nuova visita..... 3
Modifiche e inserimento variabili nei calcoli del software 3
Impostare la variazione mensile del peso..... 3
Impostare tipo di attività lavorativa..... 3
Correggere il quantitativo calorico 3
Modificare il Metabolismo basale..... 5
Modificare il peso ideale..... 5
Abilitare e calcolare la composizione corporea, plicometria e impedenziometria..... 5-6
Cambiare l'obiettivo della % del grasso corporeo 7
Abilitazione e calcolo del dispendio energetico settimanale per attività sportiva..... 7
Abilitazione e calcolo del dispendio energetico giornaliero per attività agonistica..... 7
Inserimento complicanze 9
Creazioni liste alimenti non tollerati o non graditi 9
Tabelle percentili crescita..... 9
Creazione grafici variazioni parametri..... 9
Impostazione tipo di dieta (Mediterranea, Zona, Chetogenica, Fodmap, Genetica, Comunità ecc 10

Finestra Elaborazione ed Analisi Diete

Sezione lista Alimenti 14
Sezione lista menu Lavoro 15
Sostituzione pasto con panino o Fast food 16
Grafici carico glicemico, macronutrienti, Pral, ecc 17
Configurazione Menu Random giornaliero 17
Sezione macronutrienti e percentuali 18
Sezione Colazioni, aggiunte e percentuali pasti 19
Sezione LARN Valori Nutrienti, ... 20
Sezione gestione elaborazione e stampa file dieta 20
Grafico e medie macro e micronutrienti 21
Configurazione file di stampa 21
Menu automatici e configurazione degli stessi 22
Configurazione Menu Random settimanale 22
Dieta di mantenimento e personalizzata..... 22-23
Upload file della dieta sul server per farla scaricare al paziente sul cellulare tramite un app 24
Dieta con indice AHEI .....pag. 14-25 *dieta con alimenti sostitutivi* 26
Dieta con pasti sostitutivi 27
Impostazione pane e verdure..... 29

Finestra Inserimento Alimenti

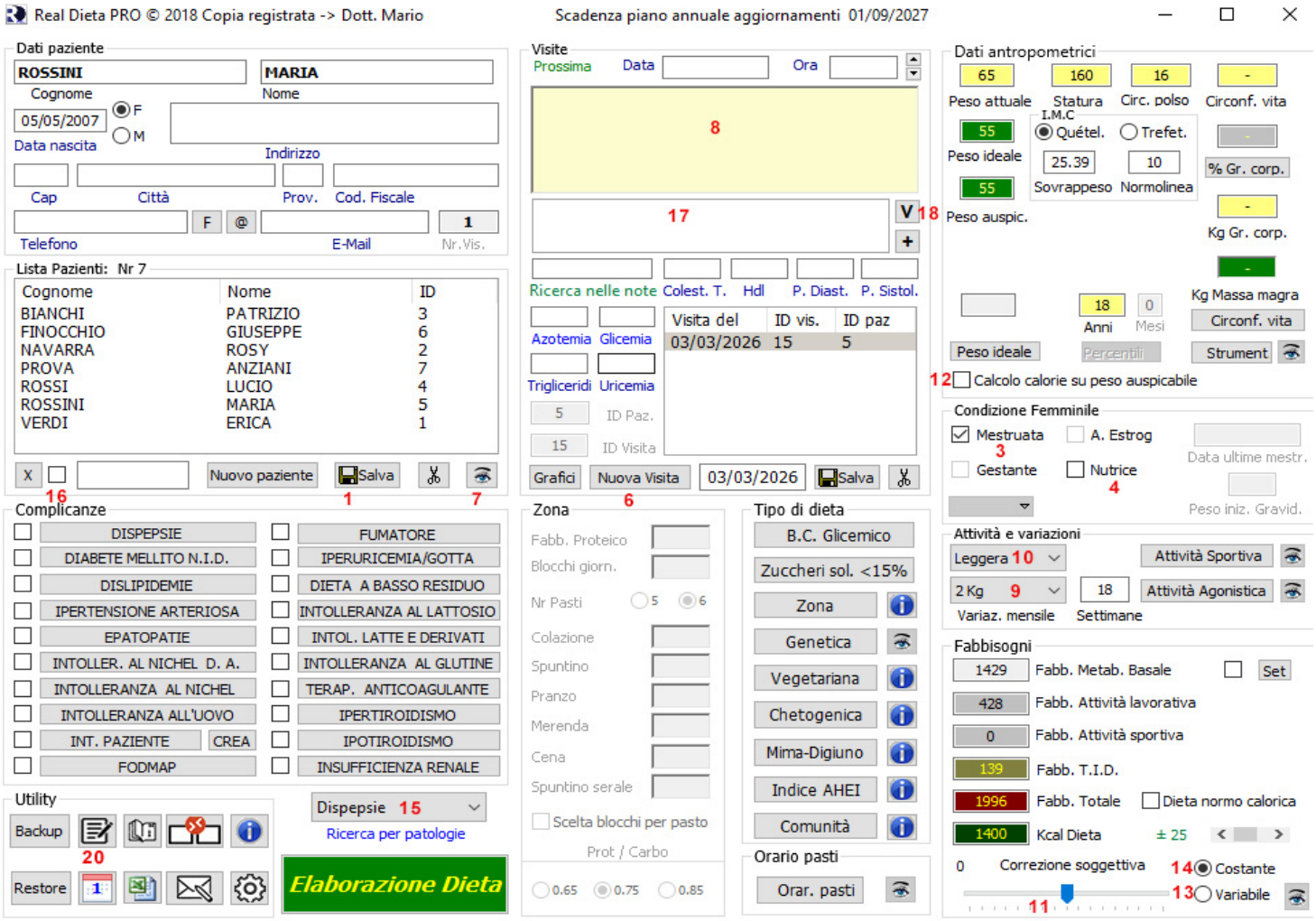
Sezione Alimenti 32
Sezione Nutrienti 33
Sezione piatti pronti 33
Sezione Attributi alimenti e piatti pronti 33

Varie

Preparazione ed inserimento piatto pronto..... 34
Legenda 35
Logo proprio sul pdf e creazione calendario mensile, ricerca di un piatto..... 36
Sezione Web, condivisione alimenti, ricette, piatti pronti con altri utenti di Real Dieta..... 37
Configurazione iniziale software, Nome, indirizzi, mail, timbro ecc..... 38
Backup e Restore e Agenda per gestire le prenotazioni visite 39-42

Finestra Inserimento Dati Paziente

In questa finestra vengono inseriti e salvati i dati personali, antropometrici e anamnestici dei pazienti. E' possibile impostare il tipo e l'intensità dell'attività fisica svolta e scegliere il tipo di dieta: Mediterranea, a Basso Carico Glicemico, Genetica, Zona , Vegetariana, Chetogenica e per comunità



Inserimento e registrazione nuovo paziente

Cliccare sul pulsante Nuovo paziente, inserire cognome, nome, data di nascita, selezionare il sesso; dati non obbligatori, ma che potrebbero essere utili, sono indirizzo, cap, città, ecc. Registrare il paziente con il pulsante (1) mouse(sx) Il nuovo paziente verrà inserito nella Lista pazienti in ordine alfabetico e selezionato automa

ticamento; pronto per la registrazione della prima visita. E' possibile nascondere il paziente, senza perdere i dati delle visita salvandolo nuovamtente con il mouse (dx). Tramite il pulsante (7) è possibile visualizzare i pazienti nascosti. Risalvandolo con i mouse(sx) si può rendere visibile nuovamente il paziente

Inserimento e registrazione prima o nuova visita

Selezionare dalla lista il paziente, quindi cliccare sul pulsante (6) 1°/nuova visita ed inserire tutti i dati antropometrici, eventuali patologie, scelte nel menu complicanze, dati di eventuali analisi, condizioni particolari quali gravidanza o allattamento, intolleranze, note ecc; infine registrare la visita con il pulsante (2). *N.B. per inserire i decimali, utilizzare il punto e non la virgola*. Man mano che vengono inseriti i dati, il software calcola automaticamente il peso ideale che il paziente deve raggiungere, le calorie che la dieta deve apportare ed il tempo in settimane per raggiungere l'obiettivo. I calcoli automatici indicativi, possono essere modificati manualmente dal professionista. In caso di condizioni particolari (gravidanza o allattamento) prima di procedere cliccare sulle relative scritte: Gestante (3) Nutrice (4) per leggere le istruzioni. Tramite le apposite caselle di testo èpossibile registare la data del prossimo appuntamento,

Modifica e inserimento variabili nei calcoli del software

Impostazione variazione mensile del peso: utilizzare la lista con tendina a scomparsa (9)

Impostazione tipo di attività lavorativa: utilizzare la relativa lista con tendina a scomparsa (10)

E' possibile apportare correzioni soggettive al calcolo del software utilizzando l'apposito cursore, (11) la valutazione visiva del paziente e l'esperienza del professionista sono fondamentali.Tramite la casellina di spunta (12) è possibile calcolare il quantitativo calorico sul peso auspicabile anzichè sul peso attuale

Associazione referti medici, risultati analisi al paziente

E' possibile inserire i referti medici, risultati analisi del sangue e urine ed ed eventuali note ed associarli al paziente. Tutti i referti devono essere inseriti nella cartella ALLEGATI, possono essere in formato pdf, in formato jpg, png ed in formato rtf per le note. Per quest'ultime è possibile sfruttare l'editore interno del software cliccando sul pulsante (20)
Una volta inserite selezionare il paziente, cliccare sul pulsante (18) l'elenco dei referti non associati saranno visualizzati nella lista (17), selezionandoli con un doppio click del mouse saranno visualizzati e se in formato jpg potranno essere ruotati per la migliore visualizzazione, per associarlo al paziente selezionarlo con il mouse poi cliccare sul pulsante (19), per dissociarlo cliccare con il pulsante dx del mouse. Una volta associato nella lista sarà visualizzato solo lui insieme ad eventatuali altri referti associati al paziente selezionato

Inserimento note per ogni visita

Per ogni visita è possibile inserite delle note, con un massimo di 800 caratteri nella casella di testo (8) cliccano sulle frecce del pulsante  sarà possibile visualizzare le note per intero

Utili

 Apre l'editore interno

 Attiva il controllo in remoto per l'assistenza da parte dello sviluppatore del software

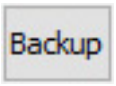
 Crea un file excel con l'elenco dei pazienti

 Informazioni sulla versione del software e sugli alimenti

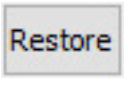
 Si accede ad una agenda del software che permette di gestire e registrare le prenotazioni dei pazienti. vedere pagina 41

 Permette di inviare una mail direttamente allo sviluppatore

 Apre la finestra di configurazione utente per poter apportare eventuali modifiche



Permette di effettuare un backup di sicurezza dei pazinei, alimenti e piani nutrizionali (vedi pag 38)

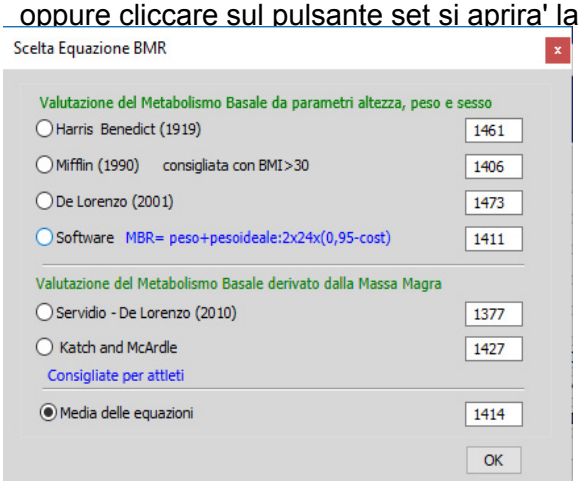


Permette di ripristinare i dati in caso di perdita degli stessi (vedi pag. 39)

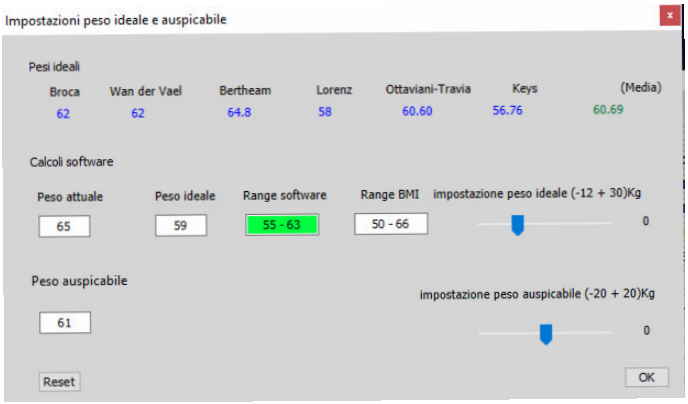
Modificare il metabolismo basale:
Spuntare la casellina di spunta per potere inserire manualmente il metabolismo basale misurato o calcolato con altri metodi

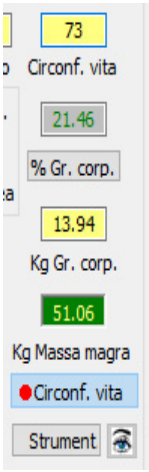


oppure cliccare sul pulsante set si aprira' la seguente finestra nella quale è possibile fare la scelta frà varie equazioni, il software per default utilizza la media delle stesse



Modificare il peso ideale e auspicabile: *cliccando sul pulsante peso ideale si aprirà la finestra d'impostazione* dove è possibile confrontare i dati ricavati con le formule più accreditate, controllare i range ottimali, cambiare il peso ideale con variazioni di -12+30 Kg. Se è stata abilita e calcolata la la composizione corporea il software calcola anche il peso auspicabile. Anche su questo si può intervenire con variazioni di +- 20 Kg. se il peso ideale o auspicabile viene cambiato sul pulsante viene aggiunto un asterisco Peso ideale * per segnalare il cambiamente. la variazione viene salvata con i dati della visita





Abilitare e calcolare la composizione corporea: Cliccando sul pulsante "Circonferenza vita" per ricavarla con il metodo Wilmore, tramite misurazione del giro vita del paziente (preso passando un centimetro da sarto lateralmente sulle creste iliache e anteriormente sull'ombelico).

Per calcoli più, precisi si puo' utilizzare la plicometria e/o una strumentazione impedenziometrica Cliccando sul pulsante "Strumentale" si apre la finestra della seguente pagina dove è possibile calcolare la composizione corporea del paziente.

Qui tramite la plicometria, le ampiezze e le circonferenze è possible calcolare molti parametri

VALUTAZIONE ARTOMETRIA INFERIORE E SUPERIORE

VALUTAZIONE CORPORATURA

VALUTAZIONE E CLASSIFICAZIONE SOMATOMETRICA

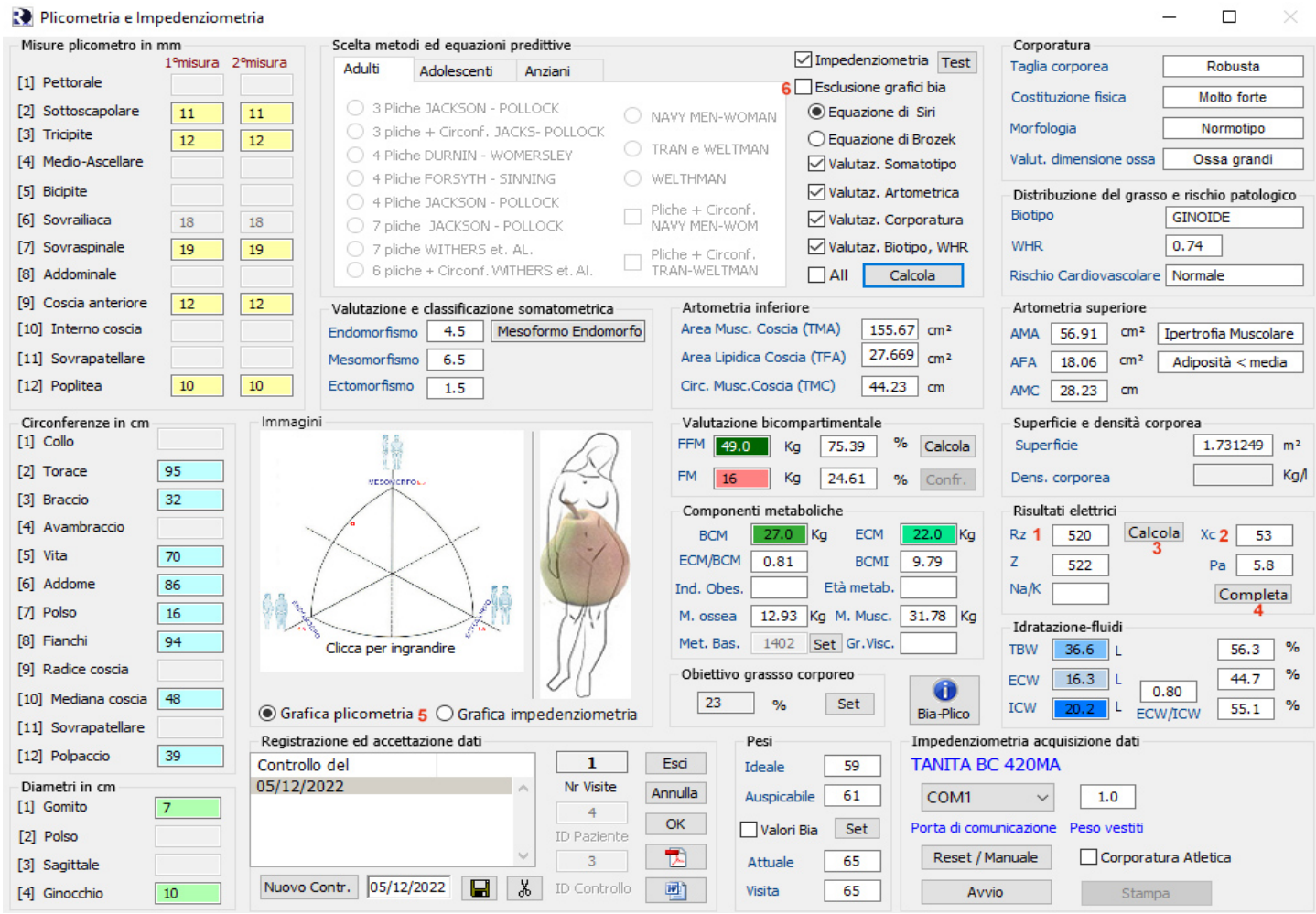
VALUTAZIONE E DISTRIBUZIONE DEL GRASSO E RISCHIO PATOLOGICO ASSOCIATO

VALUTAZIONE BICOMPARTIMENTALE

VALUTAZIONE DENSITA' E SUPERFICIE CORPOREA

VALUTAZIONE DI ALCUNE COMPONENTI METABOLICHE

VALUTAZIONE DEL METABOLISMO BASALE CON EQUAZIONI DERIVATE DALLA FM



Una volta aperta questa finestra cliccare sul pulsante 1°controllo o nuovo controllo nel caso di visite successive, selezionare l'equazione che si vuole utilizzare per il calcolo della composizione corporea, scegliere quali tipi di valutazione si vuole ottenere, le caselle delle misure richieste per soddisafare l'equazioni saranno abilitate, una volta inseriti i dati cliccare sul pulsante calcola, I risultati saranno visualizzati, salvare il controllo poi cliccare su Ok, i risulatati saranno abbinati alla visita e la stessa sarà salvata automaticamente. Tramite il check box All è possibile abiltare per l'immissione dei dati tutte le caselle, utile per valutare le varie equazione e scegliere quella ritenuta più idonea o valida per il paziente. Utile anche per valutare le variazioni nel corso delle varie visite. Qualsiasi equazione si sceglie tutte le misure saranno salvate

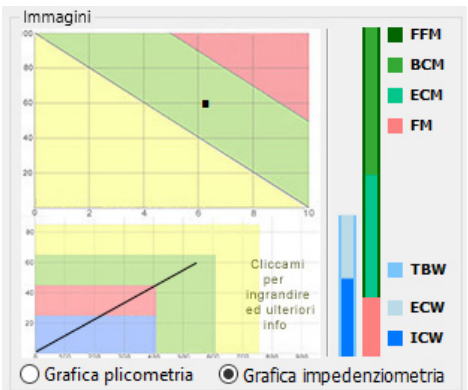
Impedenziometria: Se in possesso della Tanita BC 420MA il software e' in grado di pilotare la stessa, basta cliccare su Reset/Manuale, poi sul pulsante Avvio e seguire le facili istruzioni

In caso di diversa strumentazione:

1) Sfruttare l'equazioni del software, sono tra le più accreditate, inserendo solo i 2 dati elettrici ricavati dalla propria BIA: Resistenza (1) e Reattanaza (2) , poi cliccare sul pulsante (3) ed infine salvare il controllo

2) Utilizzare i dati rilasciati dal software della propria BIA, in questo caso inserire solo i seguenti valori: Resistenza, Reattanza, FFM, TBW, ECW, BMC, poi cliccando sul pulsante Completa il software calcolerà ed inserirà automaticamente seguenti dati: Pa, Z, FM, FFM%, FM%, ICW, TBW%, ECW%, ICW%, ECM, rapporto ECW/ICW, rapporto ECM/BCM e BCMI se non inserito ed infine salvare il controllo.

N.B. per inserire i decimali, utilizzare il punto e non la virgola.



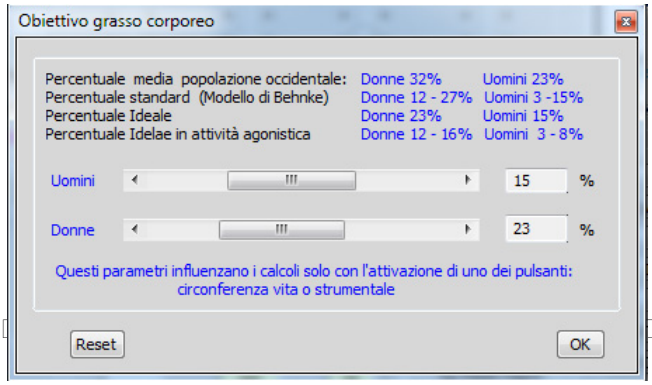
Cliccando sul pulsante Test vengono effettuati dei controlli di coerenza sui dati inseriti manualmente. Una volta salvato il controllo cliccare sul pulsante OK, la finestra verra' chiusa ed idati saranno associati alla visita.

Da come si evince dall'immagine è possibile utilizzare contemporaneamente per un controllo l'impedenziometria e la plicometria, quest'ultima per le valutazioni somatometrica, artometica, corporatura e biotipo. Selezionando i due radiobutton (5) è possibile visualizzare la grafica dei due metodi.

Tramite la casella di spunta (6) è possibile avere un report con i soli valori rilasciati dalla bia, questo è possibile ottenerlo anche nel pdf della dieta selezionando la stessa casella situata nella configurazione del pdf

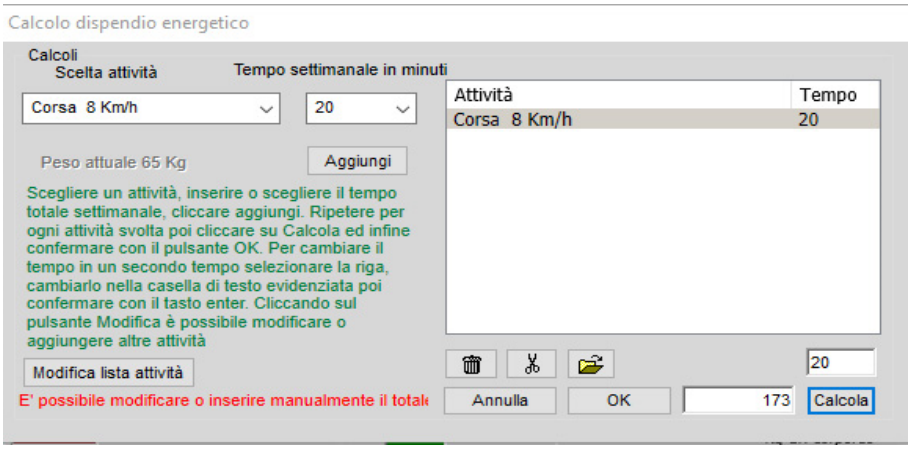
ATTENZIONE: Le misure riportate nell'immagine non appartengono ad una determinata persona ma sono di pura fantasia inseriti al solo scopo dimostrativo

Obiettivo % grasso corporeo ed equazioni BMR tramite il pulsante % Gr. corp.* si aprirà la seguente la finestra come in figura: tramite i due slider possibile cambiare l'obiettivo della percentuale del grasso corporeo che si vuole far raggiungere al paziente. Per gli uomini si va da un minimo di 3 ad un massimo di 23%, per le donne da un minimo di 12 ad un massimo di 35%. Un volta impostati i nuovi dati cliccare sul pulsante “OK”.Sul pulsante “% Gr. corp.” verrà aggiunto un asterisco per segnalare che i parametri sono stati cambiati. Salvare la visita affinché i nuovi parametri vengano associati alla stessa.



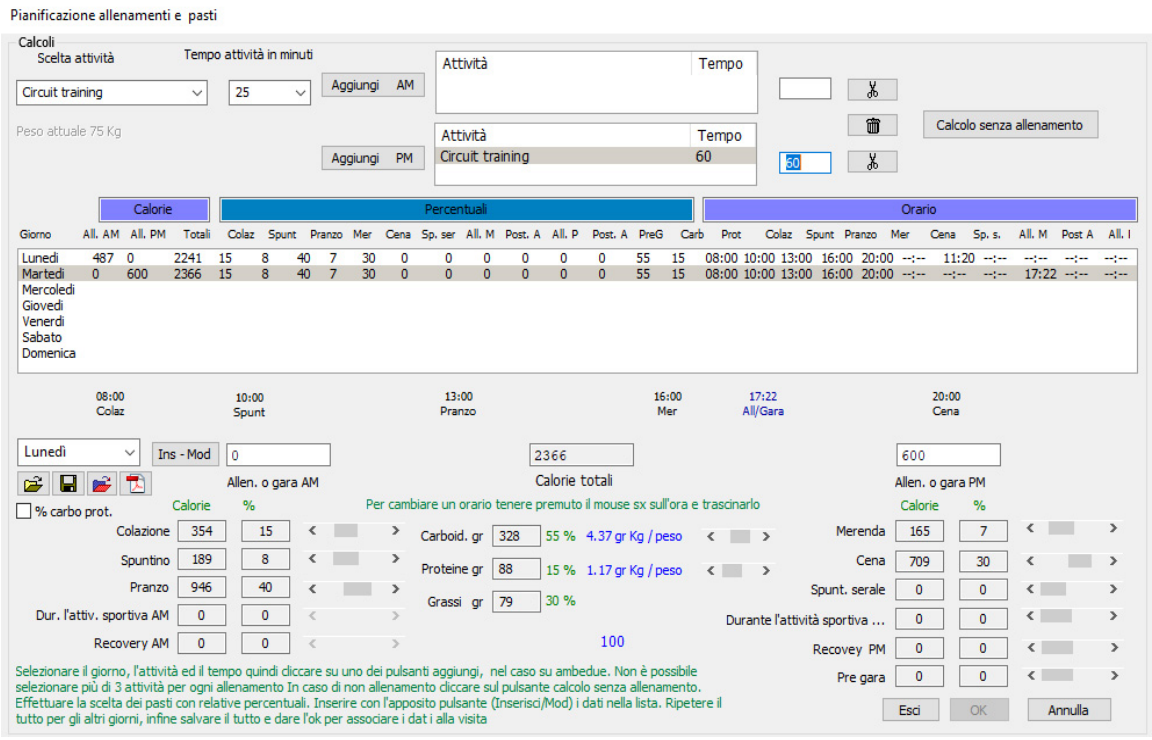
Questo parametro puo' essere settato anche dalla finestra della plicometria e sfuttato dalla bilancia Tanita BC 420 per calcolare il peso predeterminato.

Abilitazione e calcolo del dispendio energetico settimanale per attività sportiva



Cliccando sul pulsante “Attività Sportiva” si apre la finestra per i calcoli energetici relativi all'attività sportiva: l'utilizzo di questa è molto intuitivo: scelta un'attività ed il tempo totale settimanale dedicato ad essa, tramite le due liste a tendina a scomparsa, cliccare sul pulsante “Aggiungi” e l'attività con il suo tempo relativo verrà aggiunta alla lista. Ripetere per l'inserimento di eventuali altre attività. Una volta terminato di cliccare sul pulsante “Calcola” e poi sul pulsante “OK”. Il software dividerà il totale per sette giorni e il risultato verrà inserito nella casella “Fabbisogno Attività sportiva” della prima schermata e salverà automaticamente la visita. Con il pulsante occhio è possibile visionare il profilo

Abilitazione e calcolo del dispendio energetico giornaliero per attività sportiva agonistica



Cliccando sul pulsante “Attività Agonistica” si apre la finestra dove è possibile calcolare il dispendio energetico per ogni allenamento o gara, decidere le percentuali in nutrienti e/o in calorie da attribuire ai singoli pasti, il tipo di pasti, gli orari dei pasti e dell'allenamento, per ogni giorno della settimana Per inserire i dati seguire la seguente procedura

1) Selezionare un giorno nella lista settimanale (es. Lunedi)

2) Dalle liste con tendina a scomparsa scegliere l'attività ed il tempo di esecuzione poi cliccare su uno dei due pulsanti, Aggiungi AM/PM, nel caso anche ambedue. Ripetere per più attività con un massimo di tre per ogni allenamento. In caso di nessun allenamento durante la giornata cliccare sul pulsante Calcolo senza allenamento

3) Inserire percentuali dei pasti principali, di eventuale spuntino serale, di eventuale recovery dopo l'attività e nel caso anche durante l'attività stessa

4) Scegliere gli orari dei pasti e degli allenamenti , orari di eventuali recovery vengono calcolati automaticamente dal software. Per cambiare gli orari selezionarli con il mouse poi trascinarli tenendo premuto il pulsante del mouse

5) Al bisogno modificare la quantità dei carboidrati e delle proteine Kg / peso

6) Cliccare il pulsante Inserisci/Mod per inserire tutti i dati nella lista

7) Ripetere il tutto per gli altri giorni

8) Salvare il profilo per poterlo riutilizzare in un secondo tempo

9) Cliccare sul pulsante ok e salvare la visita per associare i dati alla stessa

Prima di dare l'ok è possibile visionare, salvare, stampare la pianificazione cliccando sull'apposito pulsante

Inserimento complicanze

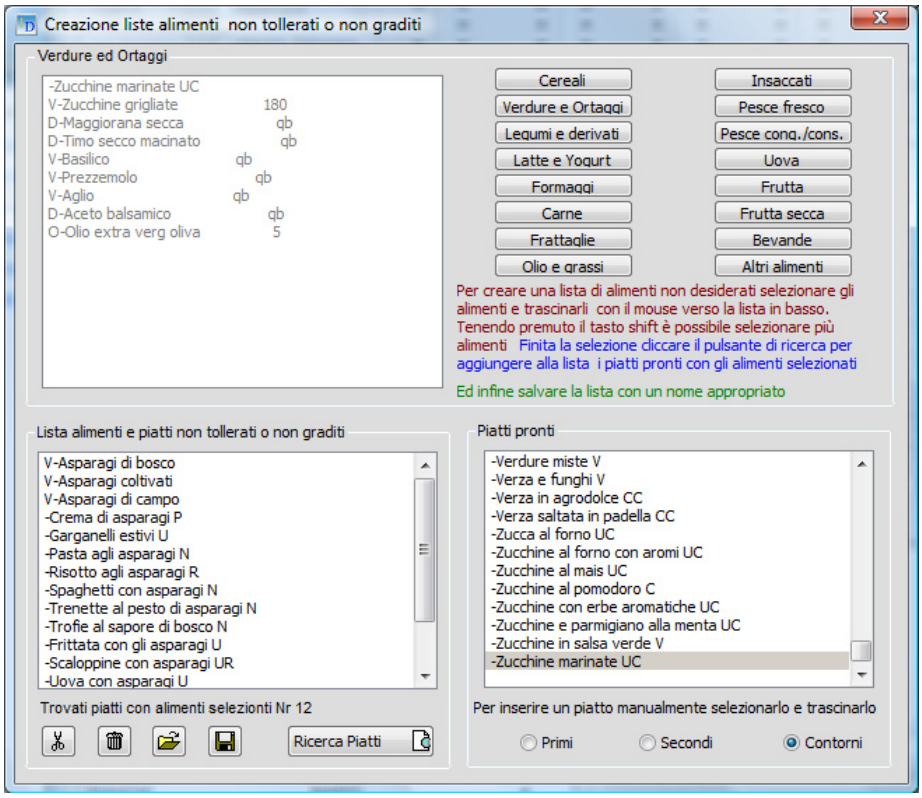
Spuntare i relativi check box per attivarle; una volta attivate, queste interverranno nell'elaborazione dietetica in tre modi:

1) verranno evidenziati nella “Lista alimenti” quelli non compatibili con le patologie attivate attraverso il carattere “S” (= sconsigliato) alla fine del nome dell'alimento

2) verranno modificati i range e/o i parametri di impostazione dei nutrienti della dieta (ad esempio per l'ipertensione verrà abbassato il valore massimo del sodio e innalzato il valore minimo del potassio). Le modifiche appariranno evidenziate in rosso

3) verranno eliminati nella lista dei piatti pronti tutti quelli non compatibili con le complicanze inserite per alcune complicanze. il software potrà richiedere altre informazioni (ad esempio in caso di intolleranza al lattosio verrà richiesto che tipo di latte utilizzare a scelta tra il latte ad alta digeribilià o latte di soia

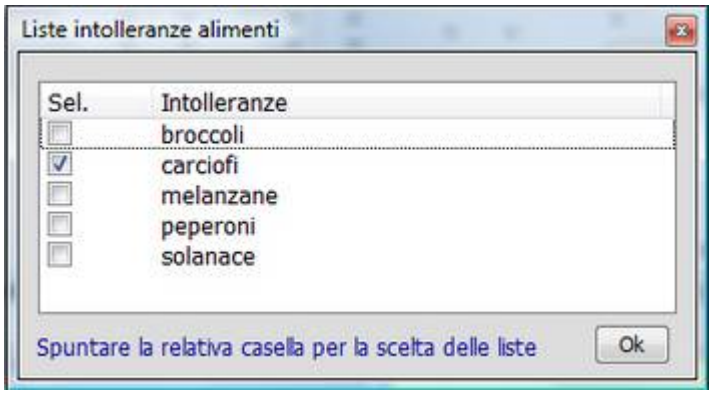
Creazione liste alimenti non tollerati o non graditi





cliccare sul pulsante “Crea lista” per aprire la finestra dove è possibile selezionare tali alimenti. tenendo premuto il tasto destro del mouse inizia il trascinamento verso la lista in basso a sinistra; il software automaticamente copierà l'alimento selezionato nella lista. Per una selezione multipla, selezionare il primo alimento poi, tenendo premuto il tasto shift, selezionare l’ultimo; lasciare il tasto shift e avviare il trascinamento.Se l'alimento è riportato in diversi modi, crudo, cotto, ecc. deve essere selezionato in tutti i modi. Finita la selezione cliccare il pulsante “Ricerca piatti”; il software automaticamente ricercherà ed aggiungerà alla lista tutti piatti contenenti tali alimenti. Salvare la lista nella cartella intolleranze con un nome appropriato e non più lungo di 10-12 caratteri; al richiamo di queste liste salvate, gli aliementi saranno evidenziati con la lettera “S” (= sconsigliati) alla fine del nome, mentre il piatti pronti verranno eliminati dalle proprie liste, evitandone l'uso nell'elaborazione Random e in Manuale, e sostituiti nell'elaborazione Auto, M1, M2, M3 ed è M4.

Per abilitare queste liste spuntare il check box nelle complicanze all'atto del pulsante “Int. Paziente”; si aprirà una piccola finestra dove sarà possibile selezionare una o più liste. una volta selezionata la lista, sul pulsante apparirà il nome dell'ultima selezionata come nella seguente immagine.



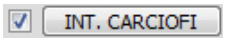
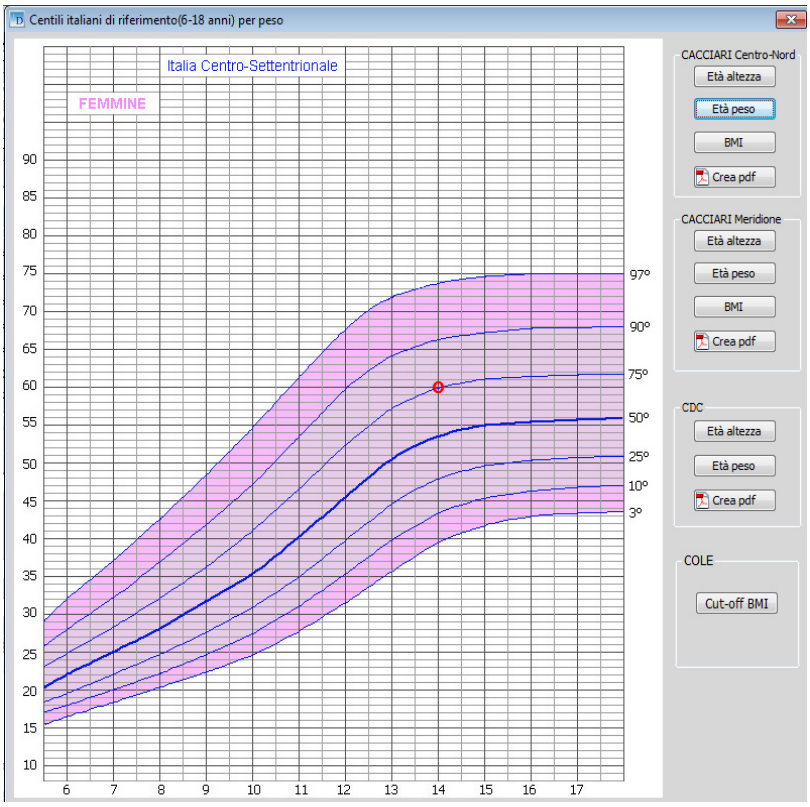


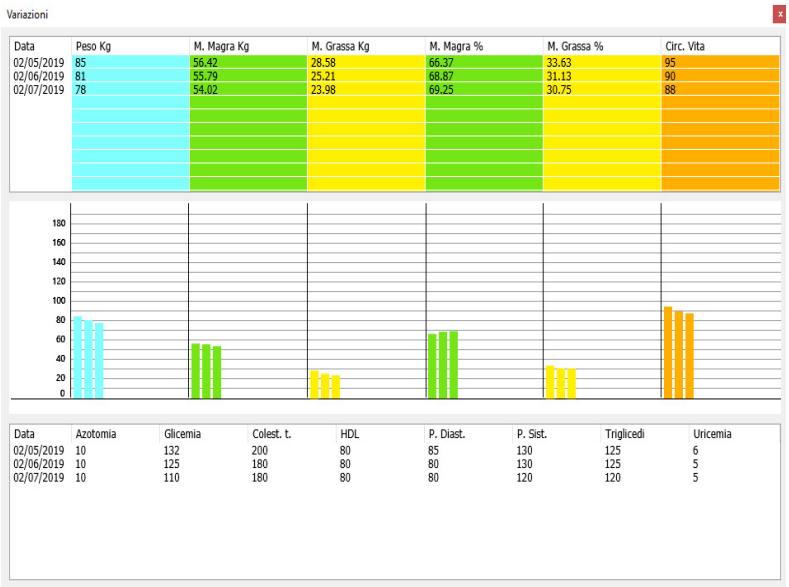
Tabelle percentili di crescita

se il paziente è un bambino/a o un adolescente, viene automaticamente disattivata la possibilità di inserire il dato “circonferenza vita” per mancanza di dati sicuri al riguardo. Viene invece attivato il cursore dei mesi (con segmentazione di tre) ed il pulsante per accedere alle tabelle dei percentili di crescita; vengono visualizzati i range dal 10° al 90° percentile del peso e dell'altezza per l'età inserita. Cliccando sul pulsante “percentili” si accede alla seguente finestra:



qui è possibile visualizzare il punto dove il paziente si posiziona per peso, altezza e BMI, scegliendo tra due tabelle italiane (centro-nord e sud) del professor Cacciari, utili per una valutazione auxologica del paziente. E’ inoltre possibile fare il confronto con altre tabelle; in letteratura ne esistono molte e le più accreditate sono quelle di Tanner (le più vecchie ma ancora largamente utilizzate), quelle del professor Cacciari, quelle del CDC ed altre ancora. In questo software sono state utilizzate quelle del professor Cacciari perché sono state elaborate sulla base dei dati della popolazione italiana. E’ comunque possibile utilizzare le altre intervenendo sul peso ideale e gli altri parametri. Tra le varie tabelle esistono notevoli differenze.

Creazione grafici variazioni parametri:



con almeno tre visite memorizzate per lo stesso paziente, cliccando sul pulsante “Grafici” è possibile visualizzare, le variazioni dei seguenti parametri:

-peso
-massa magra
-massa grassa
-Cironferenza vita
-Azotemia
-Glicemia
-Colesterolo
-pressione arteriosa
-Triglicedi
-Uricemia

Impostazione tipo di dieta

Mediterranea il software, per default, è predisposto per elaborare questo tipo di dieta; pertanto non va cliccato nessun altro pulsante. Durante il bilanciamento il software raggiungerà le calorie impostate con un'approssimazione di +/-25 kcal, valore modificabile tramite lo slider (3) Con diete superiori alle 1300 kcal, tramite i due check box (4) è possibile abilitare una dieta a regime costante o a regime variabile: in quest'ultimo caso le calorie cambieranno ogni giorno pur rispettando il totale settimanale (quest'ultima opzione è utile per stimolare il metabolismo e per favorire la perdita degli ultimi kg)

Dieta a Basso Carico Glicemico (B.C.G.): abilitando questo tipo di dieta con il pulsante 

lo slider della 

massimo per ogni cambierà funzione per poter impostare il carico glicemico pasto, da un minimo di 32 ad un massimo di 48; lo slider dell'approssimazione avrà un valore minimo di +/- 150 kcal ed uno massimo di +/- 250 kcal. Il valore di questo slider influenza anche i calcoli delle calorie.

Dieta Zona: abilitando questo tipo di dieta con il pulsante 

viene attivata una sezione specifica al riguardo in cui il software inserisce calcoli del fabbisogno proteico e la relativa ripartizione dei blocchi in base ad alcuni dati del paziente (sesso, attività fisica e massa magra, quest'ultima ricavata tramite la circonferenza vita, o un plicometro o una strumentazione BIA); nel caso in cui non sia stata ricavata viene abilitata automaticamente la casella "Circonferenza vita" nella quale si dovrà inserire il valore misurato per il paziente.Il software per default setta il numero dei pasti a sei, il rapporto proteine/carboidrati a 0,75 e la suddivisione dei blocchi in base al numero degli stessi.Nulla vieta di cambiare qualsiasi parametro: il numero dei blocchi si può cambiare tramite lo slider della correzione soggettiva, il numero dei pasti e il rapporto proteine/carboidrati con i relativi radio button e la suddivisione dei pasti spuntando il relativo check box, poi inserendo con la tastiera il nuovo numero di blocchi.



Dieta Vegetariana: abilitare questo tipo di dieta con il pulsante 

Il software aggiungerà in automatico la lettera "S" (per sconsigliato) alla fine del nome degli alimenti non compatibili ed eliminerà dalle liste i piatti con tali alimenti Sarà possibile elaborare diete in manuale assistito, Random, personalizzate e verrà abilitato un solo menù automatico (M1). E' possibile effettuare un dieta Vegana attivando l'intolleranza al latte e suoi derivati. N.B. E' possibile attivare anche una dieta Genetica-B.C.G. , una dieta Vegetariana-B.C.G , una dieta Genetica-Zona ed una dieta Genetica-Vegetaria ma il risultato non sarà ottimale dato le molte variabili in gioco e l'esclusione di molti alimenti

Dieta Chetogenica: abilitare questo tipo di dieta con il pulsante 

verrà visualizzato il form riportato lateralmente,nascondento quello della zona Qui tramite i radiobutton è possibile impostare quale rapporto (grassi/proteine+carboidrati) da raggiungere con la dieta; 1:1 per l'obesità, rapporti 3:1 4:1 per l'epilessia e/o per malattie neurodegenerative, rapporto 2:1 per la transinzione tra la 1:1 e la 3:1



NB: Per questo dipo di diete il software non utilizza alimenti commerciali per queste diete, presenti comunque nel database degli alimenti, inoltre non utilizza olio di cocco , olio MCT o olio di vinacciolo anche se presenti nel database, è facoltà del nutrizionista utilizzarli. Questi tipi di olio non sono da tutti ben tollerati, però sono utile per indurre la chetosi con più facilità

Per la dieta mediterranea e per l'elaborazione di pasti per comunià è possibile impostare gli zuccheri solubili sotto il 15% delle calorie totali

Dieta Mima-Digiuno

Questo tipo di dieta proposta dal Prof. Valter Longo che a suo dire sarebbe in grado di aumentare la durata di vita degli esseri umani, rallentando l'invecchiamento, rigenerando le cellule e, come effetto collaterale la perdita di peso.

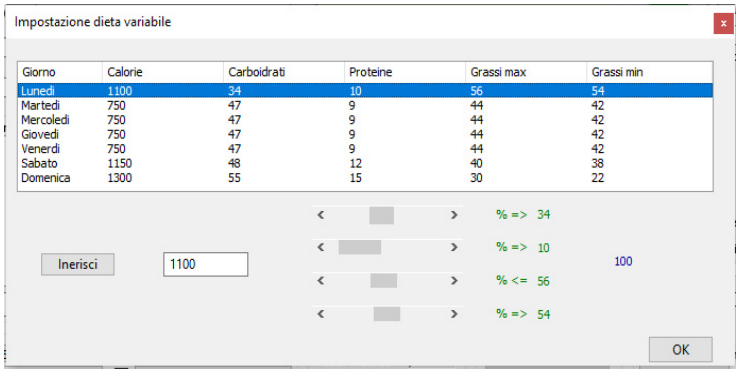
Abilitare questo tipo di dieta con il relativo pulsante, il software imposterà automaticamente i macronutrienti e le calorie giornaliere previste per i 5 giorni

giorno 1: ~1100 kcal (10% proteine, 56% grassi, 34% carboidrati)

giorni 2–5: ~750 kcal (9% proteine, 44% grassi, 47% carboidrati)

Come riportato sul suo libro "La Dieta della Longevità" e su uno studio publicato su Cell il 18 giugno 2015, https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(15)00224-7

Per far questo il software sfrutta la nuova opzione della dieta variabile (14), che offre la possibilità di impostare le calorie giornaliere ed i macronutrienti giornalieri come in figura. Impostando questo tipo di dieta il software mette a disposizione, tramite il pulsante M1 sulla finestra di elaborazione, un menu stagionale già calcolato con i parametri previsti.



Dieta variabile

Selezionando il radiobutton (14) si apre sempre questa finestra con i parametri impostati per una dieta variabile per stimolare il metabolismo, con macronutrienti impostati ; 55-15-30. Però in questa finestra è possibile cambiare qualsiasi parametro giornaliero, calorie e macronutrienti utile in caso si voglia seguire un body-building dove per ogni giorno c'è da cambiare tali parametri. Una volta impostati questi parametri tramite il pulsante (15) è possibile visualizzare queste impostazioni per un eventuale controllo o modifica

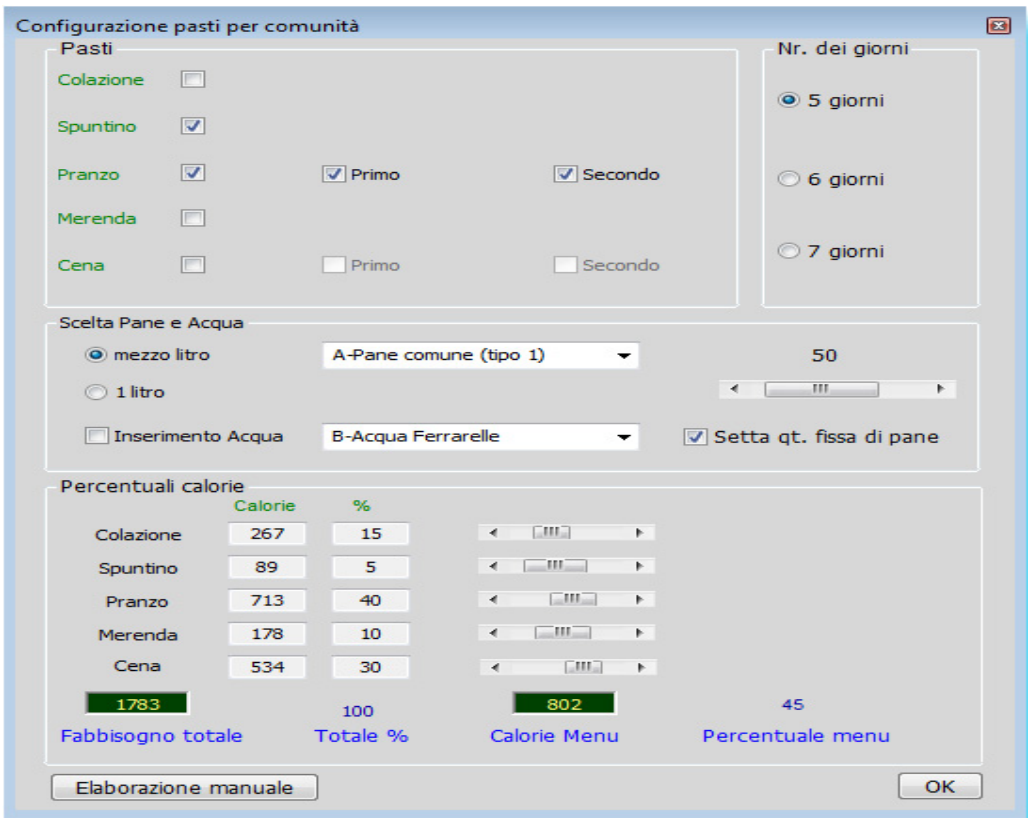


Elaborazione per comunità

Abilitando questo tipo di elaborazione con il pulsante Comunità è possibile elaborare una dieta in manuale, in automatico o co scelta personalizzata. con qualsiasi tipo di elaborazione si aprirà la finestra riportata in basso dove sarà possibile scegliere i pasti ed i giorni. Il software calcolerà lla percentuale delle caporteura del fabbisogno giornaliero in base ai pasti ed imposterà i micronutrienti in base alla stesssa. Per i dati antropropometrici inserire le varie medie: *pesi, altezza, età ecc*Il software potrà rilasciare due tipi di documenti dieta

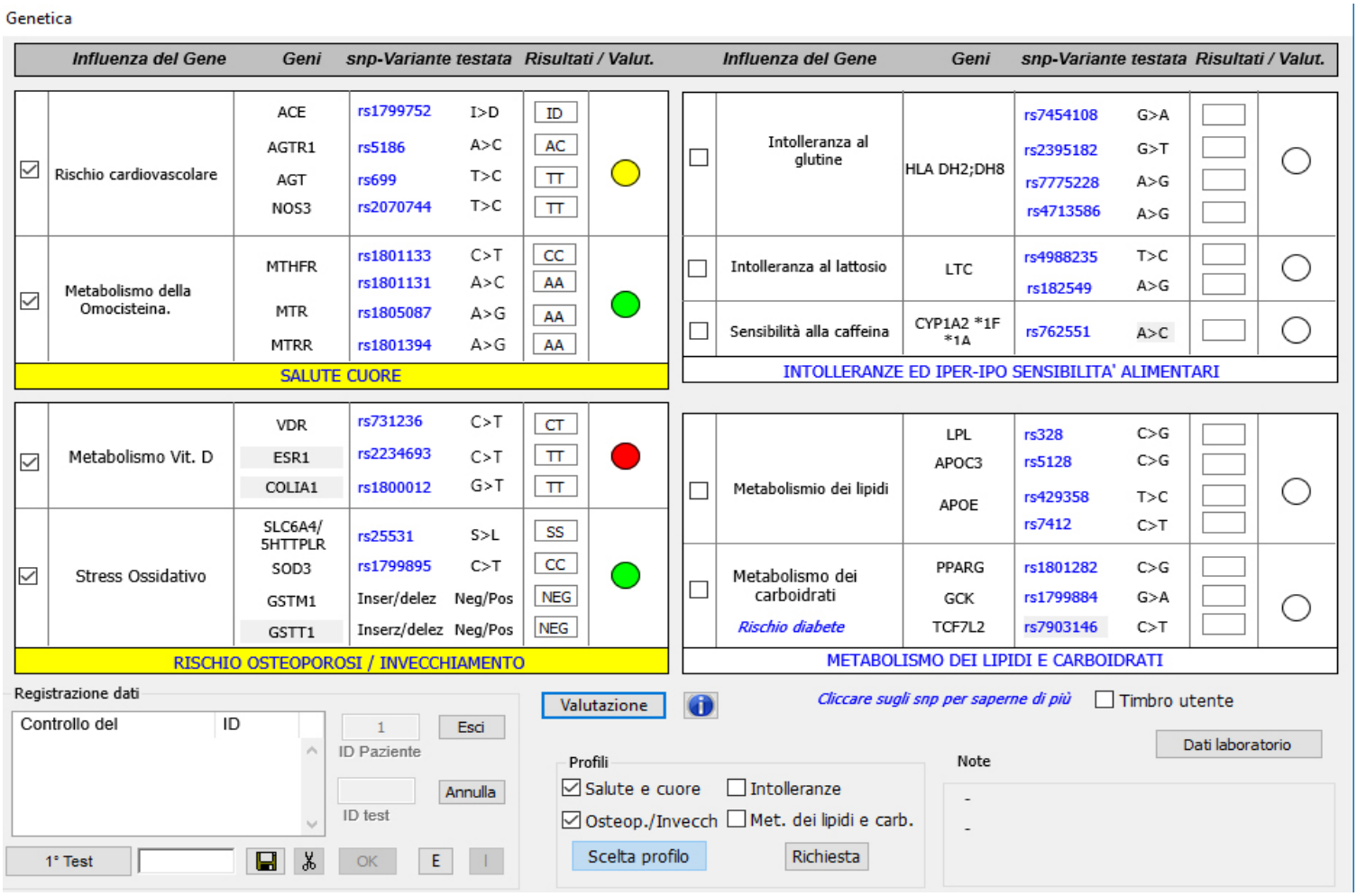
1) Con tutti i pesi ed alimenti del menù rivolto alla mensa della comunità cliccando con il mouse sx 

2) Con il sole nome dei piatti rivolto ai commensali cliccando con il mouse dx 



Una volta scelto il piano nutrizionale e settati i relativi parametri salvare nuovamente la visita, poi proseguire con l'elaborazione del piano nutrizionale

Dieta Genetica: Abilitare questo tipo di dieta con il pulsante [Genetica] si aprirà la seguente finestra



Per effettuare questo tipo di dieta occorre: effettuare un prelievo buccale tramite l'apposito tampone, poi scegliere i geni da far testare. Per farlo selezionare "Scelta Profilo", tramite i relativi checkbox Salute e cuore , Intolleranze , ecc, è possibile selezionare automaticante i relativi pannelli, quindi cliccare su richiesta, il software rilascera' un file pdf completo di tutto: Indirizzo, scelta effettuata, consenso informato, stampare il tutto in triplice copia. Copia paziente, copia nutrizionista ed una da inviare insieme al tampone al laboratorio.
Nel pulsante Genetica verrà aggiunto un bollino blu, [● Genetica] che informa che è stata fatta una richiesta di analisi

Alla ricezione delle analisi inserire le risposte nelle relative caselle, il software utilizzerà solo la valutazione finale di ogni test, queste valutazioni saranno associate ai colori dei semafori:

Verde! il test non ha rilevato nessuna mutazione.
Giallo! il test ha rilevato la mutazione di un solo allele
Rosso! Il test ha rilevato la mutazione di ambedue gli alleli
Il software può settare automaticamente il colore dei semafori in base alle risposte, lasciando la possibilità al nutrizionista di cambiarli. Il software elaborerà una dieta in base alle valutazioni impostate.

Se si ha una connessione internet , cliccando sulle varianti in blu, si accede alle informazioni relative alle varianti ed ai Geni

PROCESSSO	GENE	VARIANTE	AZIONE
Rischo cardio vascolare	ACE AGT AGTR1 NOS3	rs1799752 rs699 rs5186 rs2070744	Ridurre il consumo del sale: il software abbasserà i valori minimi e massimi del sodio ed innalzerà il valori minimi del potassio, del magnesio e della vitamina C previsti dai LARN visualizzandoli in rosso. Durante il bilanciamento cercherà di tenere sotto controllo il sodio e di raggiungere i valori minimi innalzati con buoni risultati Eliminare il fumo di sigaretta in quanto fattore moltiplicativo esacerbante di patologie cardiache, tenere sottto controllo il colesterolo ed aumentare il consumo di omeg3
Metabolismo della Omocisteina	MTHFR MTR MTRR	rs1801133 rs1801131 rs18005087 rs1801394	Aumentare l'apporto di acido folico e vitamine del gruppo B previsto dai LARN; almeno 500 mg di acido folico; 8 mg di B6, 12 micro g di Vit B12 al giorno. Il software settera' i nuovi Rda, per le vitamine del gruppo B prevedere una supplementazione con integratori vitaminici
Metabolismo della vit. D	VDR ESR1 COLIA1	rs731236 rs2234693 rs1800012	Aumentare la vit D a 20 microg/giorno ed il calcio a 1300 mg/giorno Il software setterrà i nuovi RDA. Per la vitamina D prevedere una supplementazione con integratori
Stress Ossidativo	SLC6A4/ 5HTTPLR SOD3 GSTM1 GSTT1	rs25531 rs1799895 Inser/delez Inser/delez	Aumentare l'assunzione di alimenti con proprieta' antiossidanti e contenenti vit A,C ed E, Vit. A 1500 mg, Vit. C 200 mg, Vit. E 15-20 mg, In caso di mutazione dei uno dei Geni GST inserire le crucifere almeno tre volte a settimana. In caso di elaborazione automatica il software elaborera' una dieta con tali caratteristiche, il software elaborera' una dieta con esclusione di alimenti in base alla risposta dello stress alimentare (lento, intermedio, rapido) ed in caso di fuori stagione utilizzerà quelle reperibili facilmente nei supermercati.
Intolleranza al glutine	HLA DH2;DH8	rs7454108 rs2395182 rs7775228 rs4713586	Eliminare dalla dieta il glutine, con particolare attenzione ad alcuni alimenti industriali all'apparenza privi di glutine Il software elaborera' uuna dieta priva di glutine
Intollerante al lattosio	LTC	rs4988235 rs182549	Ridurre o sospendere per un periodo l'assunzione di lattosio Il software ridurra' drasticamente gli alimenti con lattosio
Sensibilità alla cafffeina	CYP1A2 *1F *1A	rs762551	Ridurre o meglio eliminare il consumo del caffè. Il software eliminerà il caffè
Metaboliosmo dei lipidi	LPL APOC3 APOE	rs328 rs5128 rs429358 rs7412	Ridurre l'asunzione di grassi saturi (<16 g) e per i condimenti preferire l'olio di oliva. il software visualizzera' in rosso la relativa casella se viene superato tale valore o anche se l'apporto calorico dei grassi saturi supera il 10%
Metabolismo dei carboidrati	PPARG GCK TCF7L2	rs1801282 rs1799884 rs7903146	Si sconsiglia l'assunzione di carboidrati raffinati e zuccheri e si consiglia l'usodi cibo a basso indice glicemico, come cereali integrali per non superare un carico glicemico di 45-50 e di aumentare la fbra ad almeno 25-30 g. Il software elaborerà una dieta con basso carico glicemico

Dieta con indice AHEI Abilitare il calcolo e il tipo di dieta con il pulsante Indice AHEI

L'Alternative Healthy Eating Index (AHEI) è un indice sviluppato dalla Harvard School of Public Health per valutare la qualità della dieta in funzione della prevenzione delle patologie croniche. Rispetto all'HEI, l'AHEI ha dimostrato una migliore capacità predittiva nei confronti della mortalità totale e specifica (cardiovascolare, oncologica, metabolica).

Componenti dell'AHEI

L'indice AHEI valuta 11 componenti dietetiche. Ogni componente riceve un punteggio da 0 a 10 in base alla quantità giornaliera assunta. Il punteggio finale va da 0 a 110 (oppure 0 a 100 in alcune versioni normalizzate).

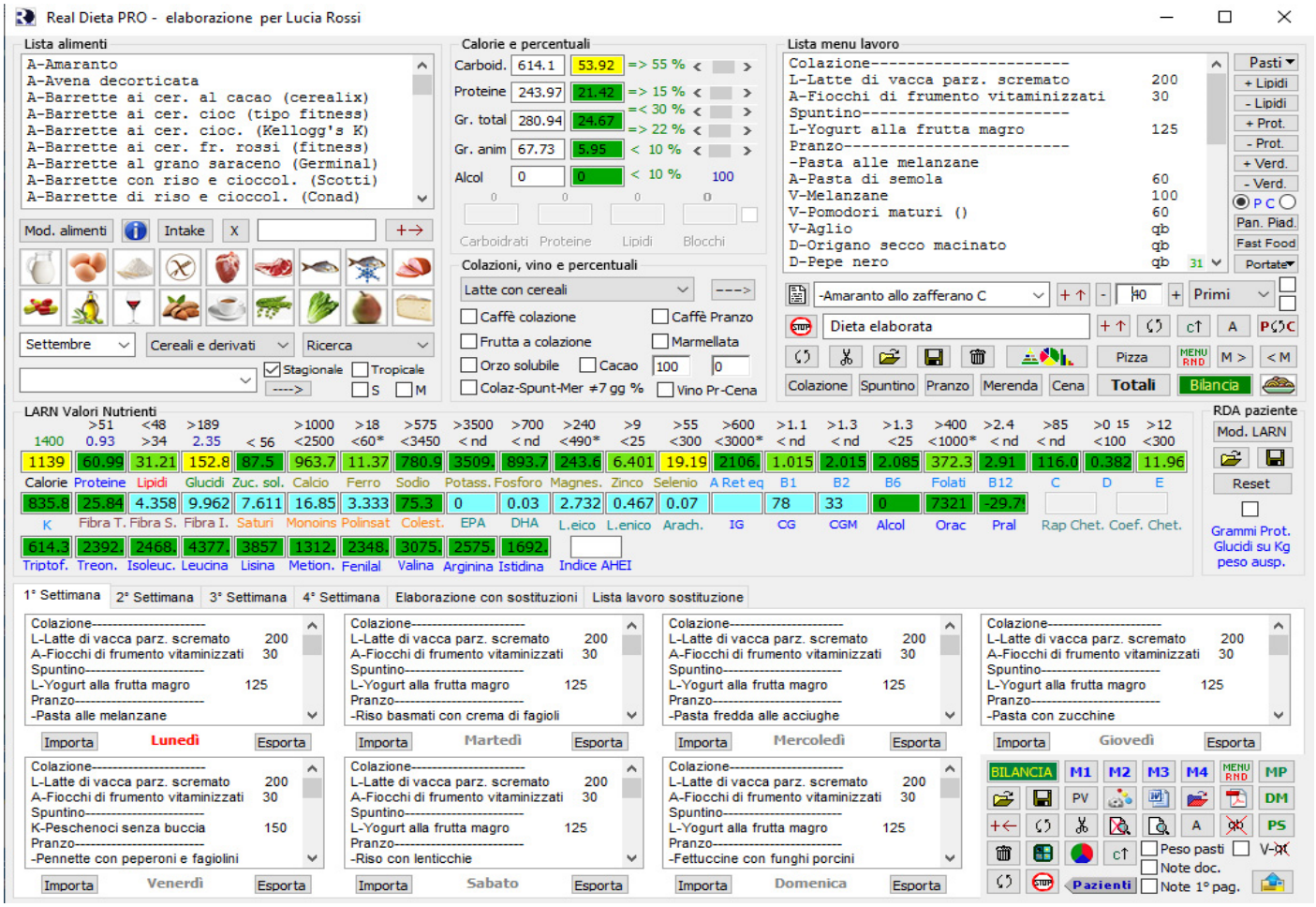
Componente	Unità di misura	Soglia di punt. max	Note Cliniche
Verdura (escluse patate)	g/giorno	≥ 5 porzioni (~400g)	Include tutte le verdure, escluse patate e tuberi.
Frutta (escluse succhi)	g/giorno	≥ 4 porzioni (~300g)	Solo frutta intera o frutta secca naturale.
Cereali integrali	g/giorno	≥ 75g / 2000 kcal	Preferiti rispetto a quelli raffinati, per contenuto in fibre.
Noci e legumi	g/giorno	≥ 1 porzione (~30g)	Include mandorle, noci, ceci, lenticchie.
Omega-3 (EPA+DHA)	mg/giorno	≥ 250 mg	Principalmente da pesce grasso (es salmone, gombro)
Grassi polinsaturi (PUFA)	% kcal	≥ 10% kcal	Sostituiscono in modo salutare i grassi saturi.
Grassi trans	% kcal	0%	Devono essere assenti dalla dieta.
Carne rossa e lavorata	g/giorno	0g	Include salumi, carni trasformate, hamburger industriali.
Zuccheri da bevande	% kcal	0%	Bevande zuccherate industriali: cola, succhi, tè confezionati.
Sodio	mg/giorno	≤ 1500 mg	Totale: includere sale da cucina e alimenti trasformati.
Alcol	g/giorno	5–15g (donne) 5–30g (uomini)	Massimo punteggio per consumo moderato.

Per ogni componente, si assegna un punteggio da 0 a 10 in base al consumo giornaliero. Il punteggio massimo si ottiene se si raggiunge o supera la soglia raccomandata. Punteggi intermedi sono calcolati proporzionalmente, mentre il minimo (0) è assegnato per consumi inadeguati o eccessivi (a seconda del caso).

I quattro menu (M1,M2,M3,M4) preimpostati del software sono stati modificati per rispondere in modo soddisfacente in caso di calcolo dell'indice AHEI, inoltre saranno sostituiti automaticamente dal software i cereali raffinati con quelli integrali, inoltre sostituirà al momento alcuni piatti ed inserirà alcuni alimento per soddisfare l'indice AHEI

NB non esistono dati certi sulla presenza dei grassi trans negli alimenti industriali ma considerando la loro lavorazione sono da considerarsi come alimenti sopetti di presenza di grassi trans. Tutte le carni dei ruminanti e i prodotti ricavati dal loro latte hanno una presenza di grassi trans, non vengono presi in considerazione perchè considerati naturali

Finestra Elaborazione ed Analisi Diete

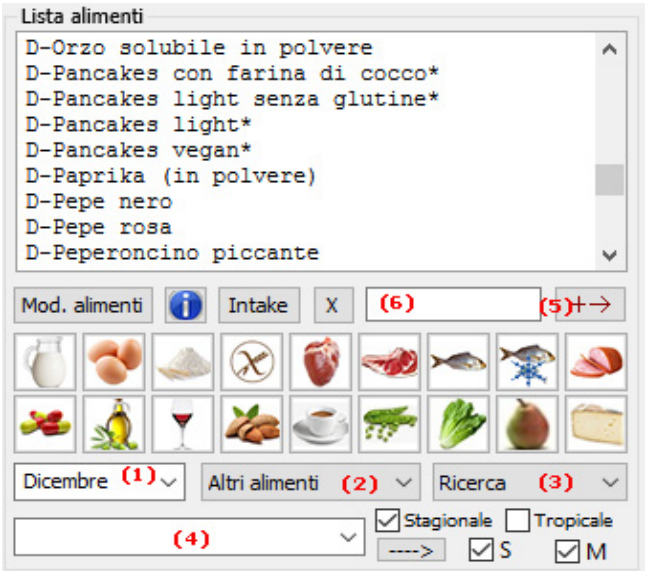


Tramite questa finestra è possibile elaborare, bilanciare, salvare e stampare la dieta, inviarla via e-mail .

Il programma offre 7 modi per elaborare un piano nutrizionale dieta bilanciato

1) elaborazione automatica fino quattro menù settimanali ad eccezione della dieta vegetariana e chetogenica con un solo menu settimanale
2) elaborazione random pilotato (giornaliero/settimanale)
3) elaborazione con scelta personalizzata
4) elaborazione di un piano nutrizionale di mantenimento, che può esere utilizzato anche come dieta
5) elaborazione di una dieta con sostituzioni alimenti (sia con menù settimanale che con menu sigolo)
6) elaborazione di una dieta con pasti sostitutivi
7) elaborazione manuale assistita

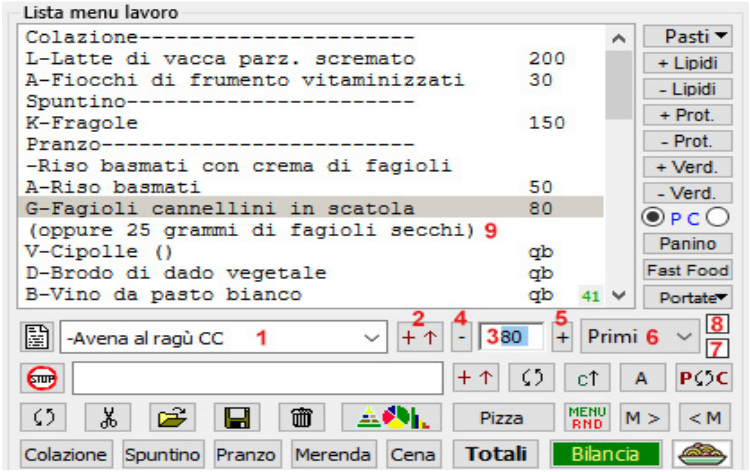
Sezione lista alimenti



In questa lista vengono visualizzati gli alimenti. Alcuni alimenti hanno un asterisco alla fine del nome per indicare che è un alimento che si ricava tramite una ricetta, la stessa sarà inserita nel pdf della dieta. Per una facile e veloce selezione di ciascun alimento la lista può essere impostata facilmente per categoria (verdure, cereali, frutta ecc.) cliccando sui pulsanti con le relative icone o utilizzando la lista a scomparsa (2) (tramite la quale è possibile impostare la ricerca delle verdure anche per famiglia).Normalmente i vegetali sono visualizzati in base alla stagionalità o in base al mese impostato nella lista (1). Eliminando la spunta sulla check box della stagionalità vengono visualizzati tutti gli alimenti della categoria scelta. In caso di patologie o intolleranze gli alimenti coinvolti presenteranno alla fine del nome la lettera “S” (= sconsigliato) per ricordare che è sconsigliato l'uso dell'alimento stesso. Per inserire un alimento nella “Lista menù lavoro” selezionarlo con il tasto sinistro del mouse. Nella casella della “Lista menù lavoro” apparirà l'alimento scelto con la quantità impostata di default nella schermata “modifica alimenti” (volendo è

possibile modificarla manualmente e poi cliccare sul pulsante (5); l'alimento scelto verrà inserito nella posizione successiva all'alimento selezionato nella “Lista menù lavoro”, se questa è vuota l'alimento scelto verrà semplicemente aggiunto. E' possibile selezionare l'alimento con il mouse e trascinarlo nella lista lavoro. Selezionando un alimento con il tasto destro del mouse questo verrà evidenziato nelle liste settimanali. Selezionando un alimento nelle caselle LARN Valori Nutrienti appariranno tutti i dati relativi a 100 g edibili dello stesso; per caffè,tè, cappuccino, camomilla, i valori sono riferiti a una tazza/ina; pergli alimenti Fast food i valori sono riferiti a una porzione media; per l'olio di pesce in capsule i valori sono riferiti a una capsula e così anche per gli integratori in compresse. Tramite La lista di ricerca (3) è possibile effettuare 19 tipi di ricerca (primi, secondi, carne, pesce, ecc.) nelle liste settimanali; i risultati verranno visualizzati nella lista di ricerche (4). Selezionando un alimento con un doppio click saranno ricercati i piatti con tale alimento, i piatti saranno visualizzati nella lista Ricerche. La ricerca sarà effettuata sui piatti selezionati (primi, secondi ecc)

Sezione Lista menu lavoro



in questa lista si elaborano e bilanciano le diete sia in manuale che in automatico. quando si elabora una dieta i vari pasti devono essere preceduti dalla linea di identificazione del nome del pasto (Spuntino----, Pranzo----, Merenda---ecc); i pulsanti laterali sono predisposti per questa funzione. Selezionando qualsiasi alimento inserito, nelle caselle dei nutrienti verranno visualizzati i valori relativi alla quantità dell'alimento; la quantità può essere cambiata sostituendo il valore nell'apposita casella (3) confermando il dato con il tasto invio. Cliccando con il tasto sx del mouse sul titolo di un piatto il puntatore del mouse cambierà forma, cliccando con il tasto dx sarà visualizzata la ricetta dello stesso, se disponibile. Dalla lista a scomparsa (1) dei piatti pronti (la quale può essere impostata velocemente sui vari tipi di piatti tramite il menu a tendina (6))è possibile scegliere un piatto ed inserirlo con il pulsante (2). Le liste dei piatti sono filtrate dalla stagionalità, da eventuali patologie e intolleranze ed eventualmente dai risultati del test genetico relativi all'adattamento allo stress alimentare. I primi, secondi e contorni vengono inseriti automaticamente con il nome del piatto e l'eventuale ricetta viene inserita nel pdf della dieta. E' possibile farlo anche per le colazioni e spuntini cliccando il pulsante con il mouse dx, col sinistro inserisce solo gli alimenti
E' possibile inserire delle note dopo un alimento che dovranno essere racchiuse fra parentisi (9) sul pdf saranno in blu con un carattere piu piccolo presenti sotto e al lato alla lista:

amo brevemente le funzioni dei pulsanti

Scambia un alimento della lista menua lavoro con un altro selezionato dalla lista alimenti

Elimina un singolo alimento o un piatto complet dopo averlo selezionato

Apre un menu predentemente salvato con possibilità di visualizzare i menu mensili o annuali del paziente

Salva un menu giornaliero

Annulla l'ultima operazione

Sposta il contorno ed eventuale frutta di fine pasto, affinch€ risultano come prima portata del pasto

Ricerca ed evidenzia alimenti non compatibili con le patologie e/o le intolleranze attivate

Visualizza la ricetta del piatto selezionato nella lista piatti (1)

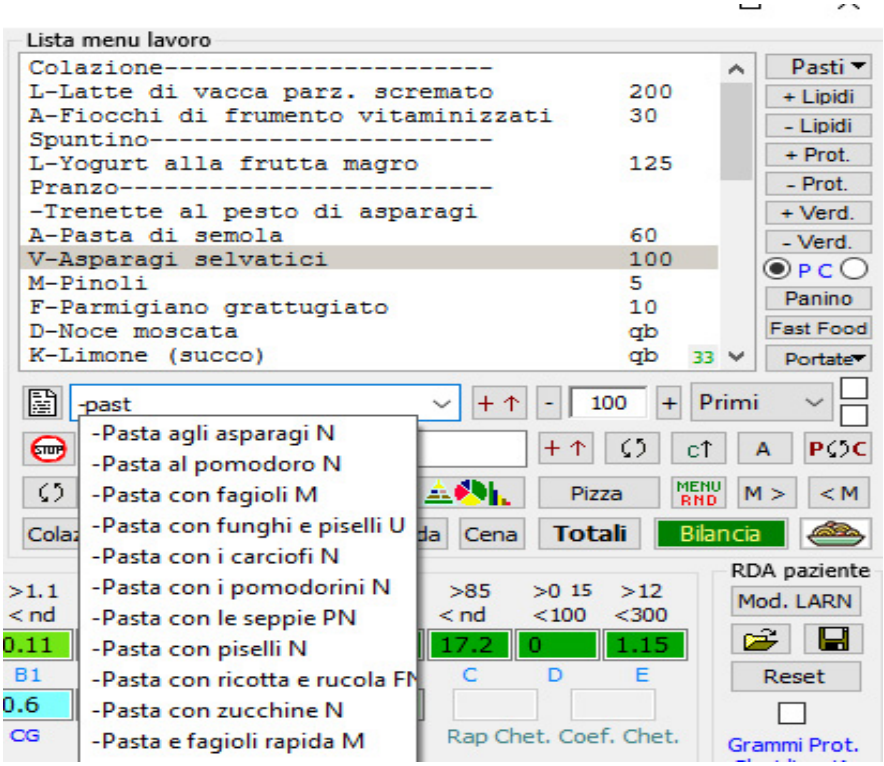
Pizza — Elabora automaticamente un menù con pizza per cena

M > < M — Salvano e recuperano una lista in memoria, utile in caso di scambio di due giorni in una lista settimanale

P C — Inverte i due pasti principali

Colazione Spuntino Merenda Pranzo Cena Totali — Cliccando uno di questi pulsanti il software calcola e visualizza i relativi dati; Nella casella di testo (6) vengono visualizzate le relative calorie e percentualiIn caso attivazione di Dieta Zona, nella sezione dei macronutrienti,vengono visualizzati i relativi blocchi con i calcoli.

Dalla lista a scomparsa (1) oltre a poter visualizzare tutti i piatti e scegliere quello desiderato è possibile visualizzare solo un tipo di piatto digitando le prime lettere del piatto. Questo su pc Win
Su Mac viene autocompletato il nome



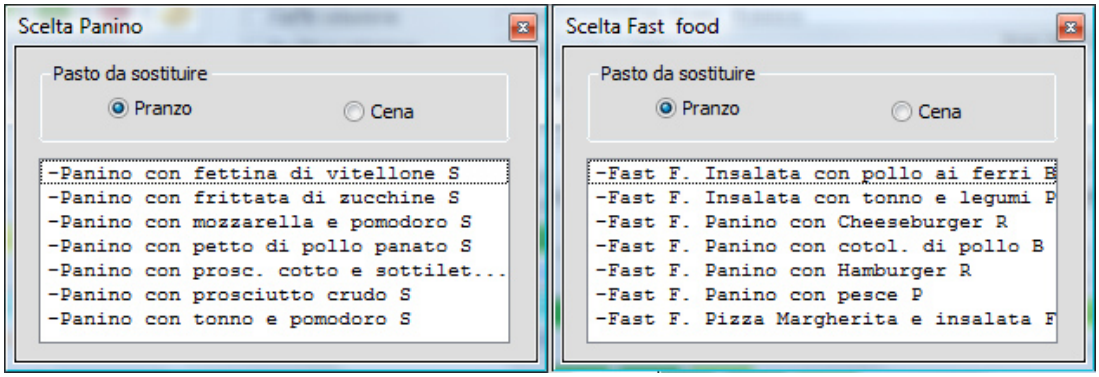
Una volta selezionato un alimento nella lista lavoro nella casella (3) ne viene mostrata la quantità, questa può esere cambiata manualmente e conferemata con il tasto invio della tastiera, oppure sfruttando i due pulsanti (4) e (5) per un rapido cambiamento.Spuntando la casellina di spunta (7) è possibile visualizzare sulla lista a scomparsa (1) i piatti preferiti scelti in modifica alimenti vedi pag 26. Normalmente la lista delle colazioni e spuntini viene visualizzata in ordine di calorie, spuntando la casellina (8) saranno visualizzata in ordine alfabetico. E' possibile inserire una nota dopo qualsiasi alimento, (9) dovrà essere fra parentisi, sul pdf sara visualizza in blu conun carattere più piccolo



Con il pulsante Pasti, un menu a scomparsa è possibile inserire le linee di demarcazione dei pasti (Spuntino---, Pranzo----, Cena----, Merenda , ecc) in elaborazione manuale

Questi pulsanti (+ -) aiutano a bilanciare una dieta manualmente, tramite i radio button si sceglie su quale pasto si vuole intervenire, evitando di cambiare manualmente le quantià

Con i pulsanti **Pan. Piad.** e **Fast food** è possibile sostituire un pasto con un panino, con una Piadina farcita o con un pasto Fast Food





Cliccando su questo pulsante si ristringe la lista lavoro mostrando alcuni pulsanti che permettono di aggiungere dei piatti pronti preparati autonomamente; *vedere sezione preparazione ed inserimento pagina 29*

Visualizza la finestra con i grafici di alcuni importanti parametri, relativi sia ai singoli pasti che al menù intero:



da sinistra a destra e dall'alto in basso, sono:

-diagramma completo dei macro nutrienti

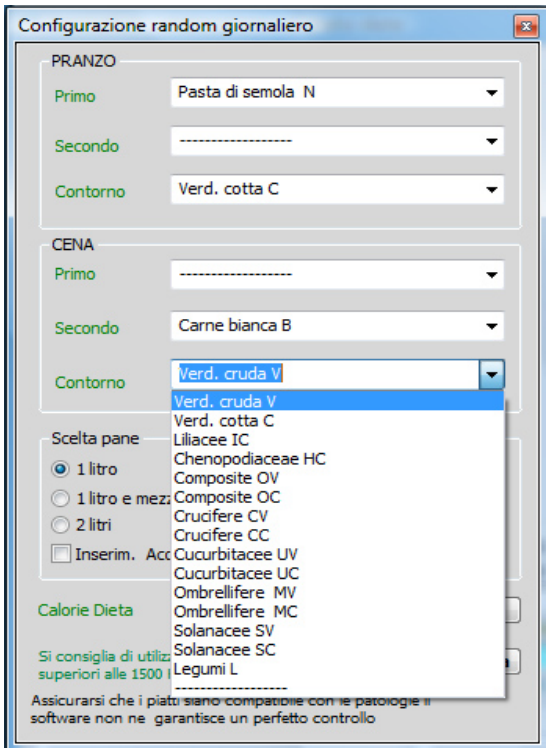
-torta e istogramma dei macro nutrienti

-diagramma andamento PRAL

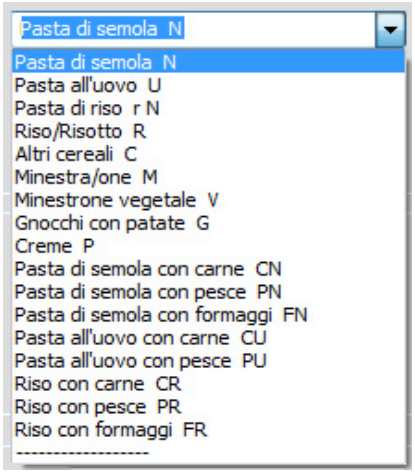
-piramide alimentare delle scelte

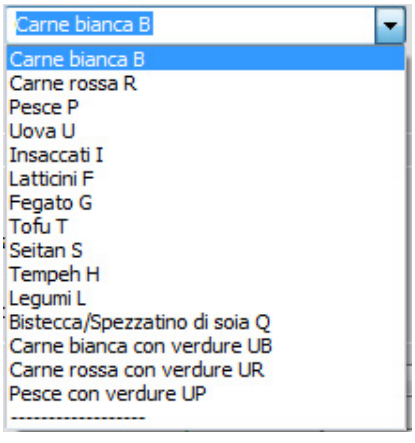
-diagramma andamento carico glicemico

Apre la finestra per creare un menù random pilotato giornaliero:



tramite le liste con tendina a scomparsa è possibile scegliere la maggior parte dei menù (primi, secondi e contorni), per quest'ultimi





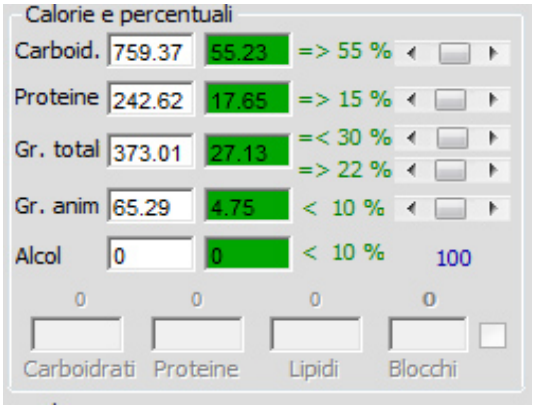
è possibile scegliere anche il tipo di verdura. Inoltre è possibile scegliere il tipo di pane, il tipo e la quantità di acqua. Una volta effettuate tutte le scelte cliccare sul pulsante "Elabora".



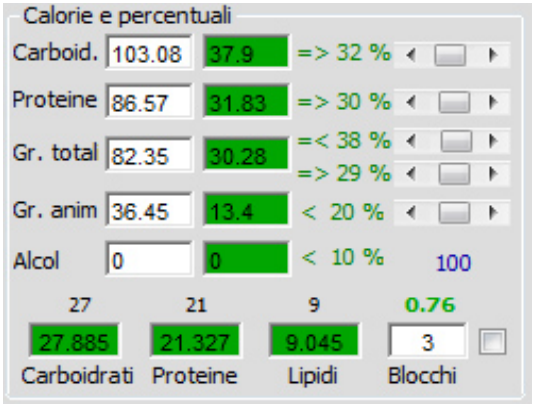
Attiva il bilanciamento del menu giornaliero.

La procedura di bilanciamento della lista di lavoro è molto potente e sofisticata. Prima di effettuare il bilanciamento vero e proprio, la procedura effettua un controllo per rilevare e correggere in automatico errori nelle dosi e nel rapporto di tutti gli alimenti, sia singoli che appartenenti ad un qualsiasi piatto pronto. Durante il bilanciamento il software, cambiando le dosi degli alimenti e sostituendo qualche alimento negli spuntini o qualche tipo di frutta, tenterà di coprire tutti i LARN della dieta.

Sezione Macronutrienti e percentuali

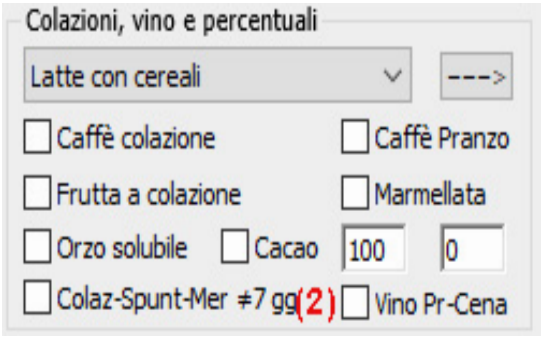


in questa sezione vengono visualizzate e impostate le percentuali dei macro nutrienti e dell'alcol con le relative calorie. Normalmente tre parametri (carboidrati, proteine, grassi totali) sono settati rispettivamente al 55%, 15% e 30% ma nulla vieta di cambiarli (tramite i relativi slider). Ci sono comunque dei limiti, infatti non è possibile (in automatico e in random) superare la soglia del 25% delle proteine perché il controllo molare tra calcio e fosforo lo impedisce (con troppe proteine il fosforo sale eccessivamente rispetto al calcio ed inoltre non è facilmente controllabile il colesterolo). In manuale è possibile arrivare oltre scegliendo con cura gli alimenti. In caso di complicanze il software cambia automaticamente le percentuali (ad es. in caso di diabete abbassa la percentuale di carboidrati e alza quella delle proteine).



In caso di attivazione della Dieta Zona, le percentuali dei macro nutrienti vengono settate rispettivamente a => 34%, => 31% e <35%, perché questi sono i valori reali di questo tipo di dieta; se vengono cambiati non influenzano i calcoli ma, in fase di controllo, il software darà per errato il bilanciamento. Si consiglia quindi di non modificarli. Per ogni alimento viene presa in considerazione la parte prevalente in macro nutrienti: nelle verdure, nei cereali, nei legumi (ad eccezione della soia) e nella frutta vengono presi in considerazione solo il carboidrati; nella carne, nel pesce, nel formaggio e nella soia viene presa in considerazione la parte proteica e quella grassa; nei grassi di condimento e nella frutta secca vengono presi in considerazione solo i grassi. In alcuni alimenti vengono considerati tutti e tre i macro nutrienti (es. latte, yogurt). Utilizzando la maschera “Modifica Alimenti” è possibile decidere quale o quali macro nutrienti devono essere coinvolti nei calcoli del software. Nella Dieta Zona vengono controllati i grammi dei macro nutrienti relativi blocchi per ciascun pasto; questo è visibile nelle ultime quattro caselle di testo in basso. Viene inoltre controllato il rapporto carboidrati/proteine Che deve essere contenuto entro un range ben definito, che va da un minimo di 0.6 un massimo di 0.9; l'ideale è 0,75.Nella “Schermata Inserimento Dati Paziente”, attivando la Dieta Zona, è possibile cambiare tale rapporto. Spuntando il check box (1) si predispone il software a testare un pasto o a calcolare la quantità di un alimento per coprire un numero definito di blocchi. Una volta spuntato il check box, va inserito il numero dei blocchi nell'apposita casella. Per il test di un pasto, questo deve essere inserito nella “Lista menù lavoro” e deve essere attivato il bilanciamento; dai valori e dai colori delle tre caselle, si capisce se il pasto può soddisfare i blocchi inseriti senza eccessi di alimenti. Per il calcolo di un singolo alimento, questo va trovato nella “Lista menù lavoro”, selezionato con un doppio click e ne va indicata la quantità nella casella del numero blocchi; i calcoli saranno effettuati in base alla parte prevalente dei macro nutrienti.

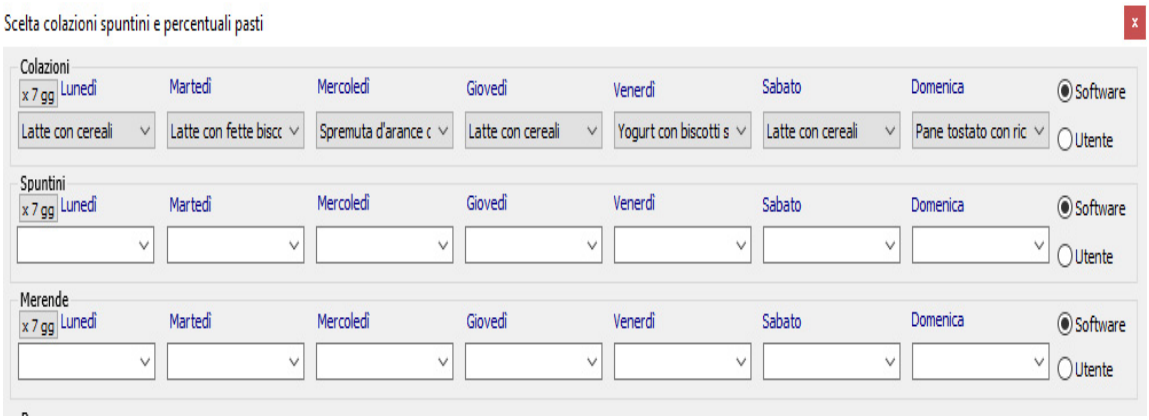
Sezione Colazioni, vino, aggiunte e percentuli pasti

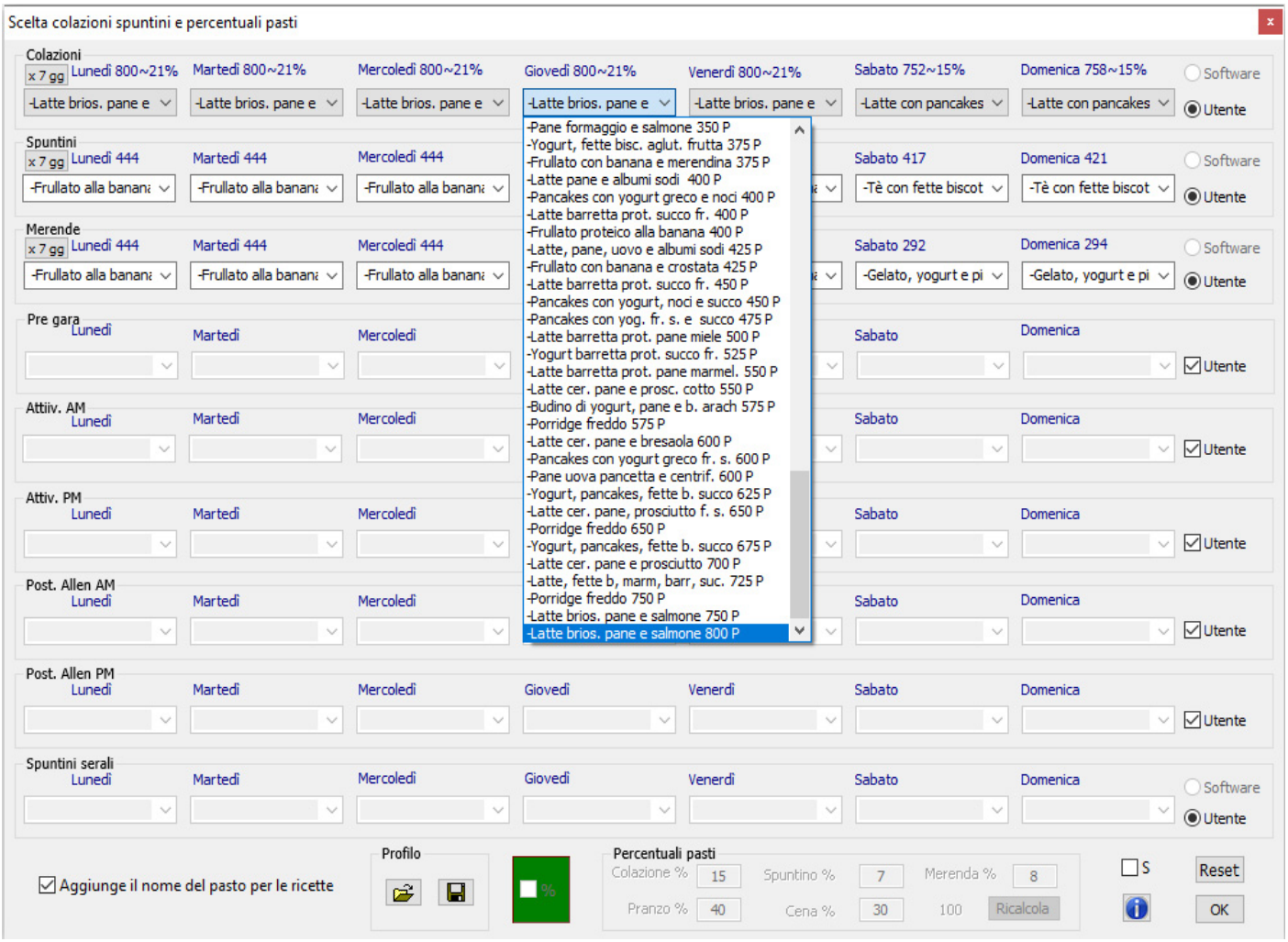


All'interno di questa sezione possono essere fatte alcune scelte (tipo colazione, caffè, frutta, marmellata in presenza di fette biscottate e vino) tramite l'attivazione dei check box relativi. Le scelte verranno inserite automaticamente nei quattro menù automatici, nei menù random e in quelli personalizzati; volendo procedere in manuale, scegliere la colazione e poi immetterla con il pulsante --->

Attenzione: 2 X alla fine del nome della colazione indicano la presenza di alimenti sconsigliati per le patologie attivate, pertanto se ne sconsiglia l'uso

Spuntando il check box Colaz-Spunt-Mer (2) si apre questa finestra dove possibile scegliere una colazione, una merenda o uno spuntino, diversi per ogni giorno scegliendoli tra quelli previsti dal software o tra quelli utente (piatti pronti). Questa configurazione è valida per i quattro menù automatici, per l'elaborazione random settimanale e per i menù personalizzati. Se vengono scelte le colazioni standard, il software è in grado di adattare le merende a ciascuna scelta fatta. Se vengono scelte le colazioni utente, il software non può adattare le merende e quindi si consiglia di scegliere anche le merende utente. È possibile salvare un profilo per riaprirlo in un secondo tempo, cliccando su salva. Questa finestra si apre automaticamente con una dieta per agonismo o per una dieta variabile, oppure è possibile aprirla oltre per sceglire le colazioni diverse per impostare le percentuali di calorie per ogni pasto. All'apertura automatica il software presenta settati i radiobutton per la scelta di colazioni, spuntini e merende utente ed effettua automaticamente la scelta delle colazioni, merende e spuntini in base alle loro calorie ed alle percentuali delle proteine calcolate nell'elaborazine di una dieta variabile o agonistica e riportate al lato destro di ogni giorno. Le colazioni spuntini e merende sono riportate con le calorie ed una lettera che ne identifica lo proprietà: P=proteica con oltre il 18% di proteine. N=normale con proteine intorno al 15%. C=carboidrati e lipidi prevalenti, proteine inferiori al 13%. Passando lentemente il puntatore del mouse sulle scritte del giorno saranno visualizzate le calorie totali del giorno e le percentuali della colazione, spuntino o merenda. Per una dieta normale è possibile ottenere la stessa cosa abilitando le precentuali con l'apposita casellina di spunta. Per ulteriori informazioni cliccare il pusante info della finestra 





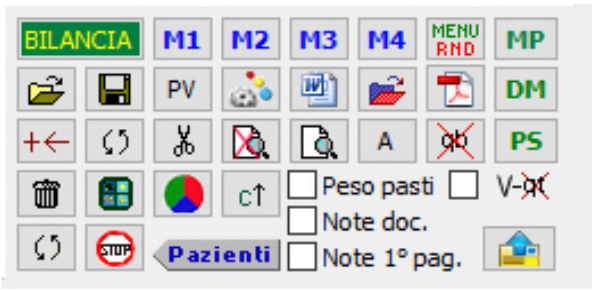
Sezione LARN Valori Nutrienti



In base ai dati inseriti per ciascun paziente, il programma setta in questa sezione tutti parametri di controllo in conformità ai LARN (in caso di patologie questi saranno adeguati alle stesse ed evidenziati in rosso - in figura si fa l'esempio in caso di ipertensione); quando bilanciata, la dieta dovrà rientrare in tutti i suoi parametri nei valori calcolati dal programma e comunque entro i valori minimi e massimi di LARN. Il controllo di tutti parametri avviene in tempo reale e in automatico. Le casella di testo di ogni parametro, oltre a riportarne il valore, assumerà un colore in base allo stesso, così da avere tutto sotto controllo con un solo colpo d'occhio: Ottimale, Sufficiente, Insufficiente, Eccessivo, Eccessivo ma accettabile se non c'è una patologia legata a quel valore. Le prime due righe riportano i valori minimi e massimi dei LARN, ad eccezione dei parametri in blu che indicano le qt. di prot. e carbo. per ogni kg di peso. I valori delle caselle centrali riportano i valori di un singolo limento, in un singolo pasto o dell'intero menù, a seconda dei casi. I valori riportati nelle prime due righe possono essere cambiati in base ai risultati ottenuti da un test genetico, abilitandone la modifica con il pulsante “Mod. LARN” ed utilizzando la rotellina del mouse, posizionato sopra il valore da cambiare. E’ possibile salvare il profilo dei nuovi LARN e poterlo riaprire in un secondo momento.
Utilizzando questa sezione è anche possibile ricercare gli alimenti più ricchi di un determinato nutriente; nella “Lista Alimenti” selezionare la categoria degli alimenti sulla quale si vuole f e la ricerca (anche tutti), poi portare il mouse sul nome del nutriente da ricercare, il puntatore cambierà forma: cliccando con il tasto sinistro del mouse il software effettuerà la ricerca visualizzandola nella “Lista Ricerche” (4) nella “Sezione Alimenti”. Cliccando con il tasto destro del mouse la ricerca verrà effettuata sui piatti preparati con gli alimenti selezionati. Tenendo premuto il tasto shift e cliccando con il tasto sinistro del mouse, la ricerca verrà effettuata sulla “Lista lavoro”. Questa funzione è utile per le sostituzioni degli alimenti, in caso di carenza o di eccesso di uno o più nutrienti dopo il bilanciamento. Le ultime tre caselle della sezione fanno riferimento ai valori di ORAC e PRAL, utili rispettivamente per valutare il grado antiossidante e alcalinizzante della proposta nutrizionale elaborata.

Sezione gestione elaborazione e stampa

In questa sezione si trovano i comandi per decidere se effettuare una dieta in automatico, random, con scelta personalizzata, dieta multitipo, dieta di mantenimento e loro configurazione. La dieta di mantenimento può essere utilizzata anche per fornire consigli nutrizionali a quei pazienti che non vogliono essere troppo legati alle quantità, alle ricette e/o al tipo di alimento.Vediamo brevemente le funzioni dei pulsanti presenti





Bilancia la lista settimanale selezionata con i parametri predefiniti dalle varie configurazioni

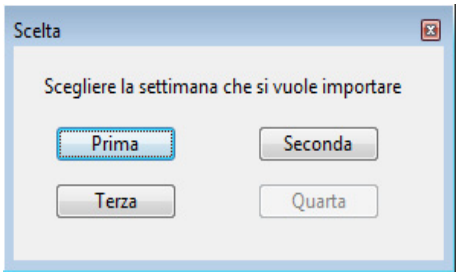


(Mouse sx) salva in un unico file.real tutte e 4 le liste settimanali (Mouse dx) salva la lista settimanale selezionata come file.real. (vedi note)



(Mouse sx) apre un file settimanale precedentemente salvato, popolando tutte le liste settimanali interessate

(Mouse dx) apre un file sulla lista selezionata. Se il file è composto da più settimane, un request inviterà alla scelta della settimana da importare





Elimina dalle liste settimanali gli alimenti con quantità = qb utile per un file dieta con basso nr di pagine



Apre un file dieta.pdf, rtf per essere visionato, ed eventualmente stampato

NOTE Prima di salvare la dieta come documento pdf salvare sempre la dieta in modo proprietario (.real) perchè solo in questo modo può essere recuperata modificata e bilanciata nuovamente. Tutte le diete sia come documento pdf, rtf o in modo proprietario vengono salvate nelle cartelle Diete Mese con il nome del paziente



Calcola ed inserisce il peso die singoli pasti sia cotti che crudi utile per estrapolare la qt personale da un menu familiare

Note doc. Abilita inserimento note sul documento dieta, vedere configurazione file di stampa, in basso

Sposta i contorni del menu settimanale affinche risultano come prima portata del pasto (Antipasto)

Deseleziona in tutte le liste settimanali eventuali alimenti selezionati; per deselezionarli in una specifica lista cliccare sulla scritta del giorno settimanale relativo

Ricerca ed evidenzia in tutte le liste settimanale un alimento selezionato in qualsiasi lista

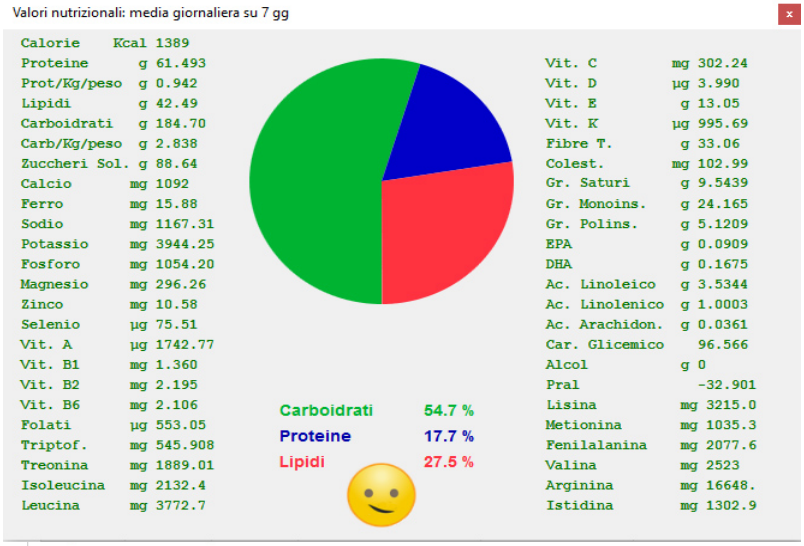
Inserisce un alimento selezionato dalla lista alimenti nelle liste settimanali, dopo una riga selezionata

Sostituisce un alimento con gli alimenti selezionati nelle liste settimanali; selezionare prima l'alimento dalla lista alimenti, poi l'alimento da sostituire nella lista/e desiderata/eElimina in tutte le liste settimanali

Elimina gli alimenti selezionati

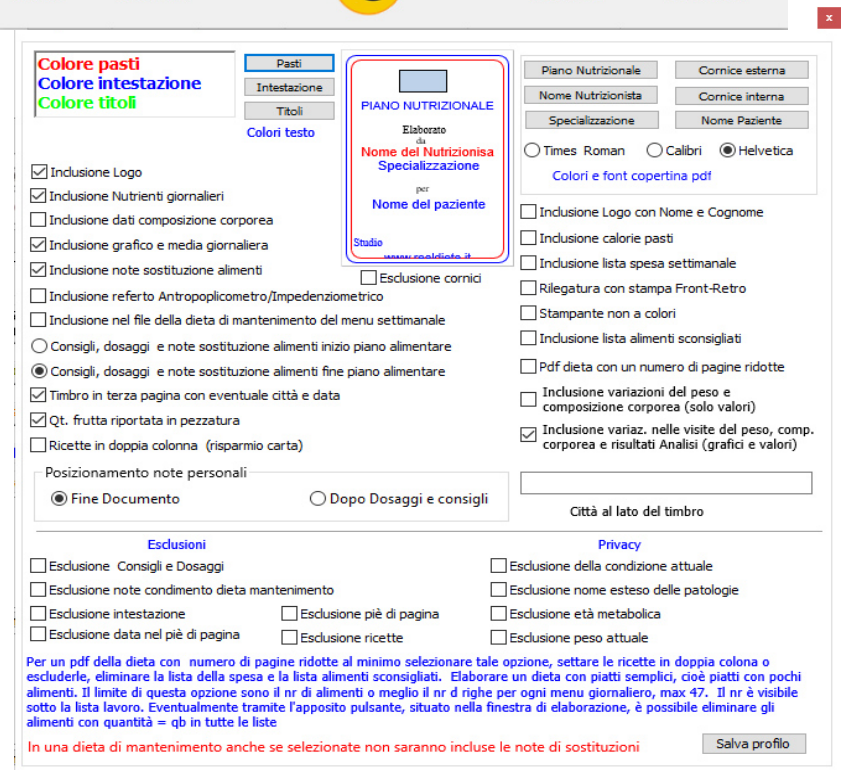
Mouse sx) visualizza il grafico e le medie di macro e micronutrienti dell'intera dieta (Mousedx) visualizza il grafico e le medie di macro e micronutrienti della dieta settimana selezionata

Note 1° pag. Abilita inserimento note in prima pagina prima degli indirizzi



se la media di ogni singolo micronutriente o macronutriente rientra nei parametri Larn il valore sarà riportato in verde, altrimenti saranno evidenziati in rosso

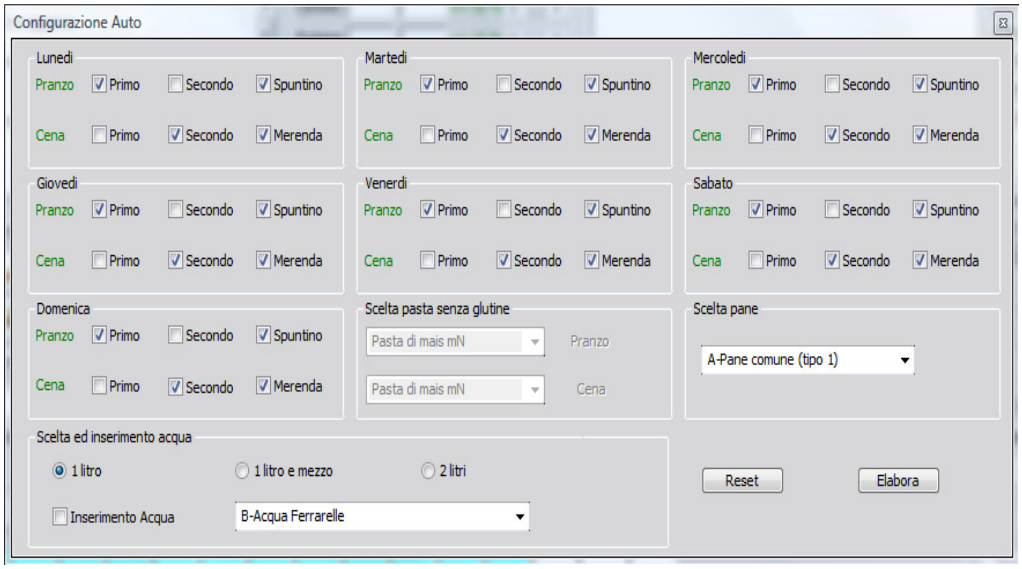
Apre la seguente finestra dove è possibile salvare un profilo personalizzato per il pdf della dieta: colori del testo, inclusione ed esclusione vari elementi: Vediamo come configurarlo; Per la scelta dei colori della varie parti selzionare la parte con gli appositi pulsati, si aprirà un apposito request per la scelta del colore. Per l'inclusione ed esclusione dei vari elementi spuntare o meno le relative caselle di spunta. E' possibile sceglire anche il font, per la sola copertina del pdf



E' possibile settare due tipi di copertine, una come in figura ed una senza cornici Con l'inclusione del timbro il software include il timbro dell'utente con il Nr di iscrizione all'albo della propria categoria in terza pagina. Nella finestra di configurazione del software è possibile creare l'immagine del timbro come l'originale.
Tramite i radio button Fine Documento e Dopo Dosaggi è possibile scegliere il posizionamento delle note per il paziente

Le stesse saranno abilitate dalla casellina di spunta Note. Meglio prepararsi le note in anticipo scrivendole necessariamente con l'editore interno e salvarle nella cartella Note come file.rtf, con il cognome e nome del paziente. Esempio. Note per Rossi Maria questo affinché il software le inserisca automaticamente. Se è stata spuntata la casellina note e durante la compilazione del documento il software non trova il file Note per.... apre un file request per la scelta di un altro file. Valido solo per le note fine documento, annullando il request è possibile scrivere manualmente le note. ATTENZIONE, le note non possono essere più lunghe di una pagina , pena la sovrascrione del testo eccedente

M1 M2 M3 M4 Il software possiede un database di 4 liste di diete già elborate. divise per stagione, sesso, età .Cliccando su uno di questi 4 pulsanti viene caricata la relativa lista e filtrata da eventuali patologie, da eventuali liste di alimenti non tollerati, non graditi o da evitare per patologie non previste dal software. La colazione scelta sostituirà automaticamente quella del database. Cliccando con il mouse destro del mouse sarà possibile configurare manualmente l'elaborazione tramita la seguente finestra

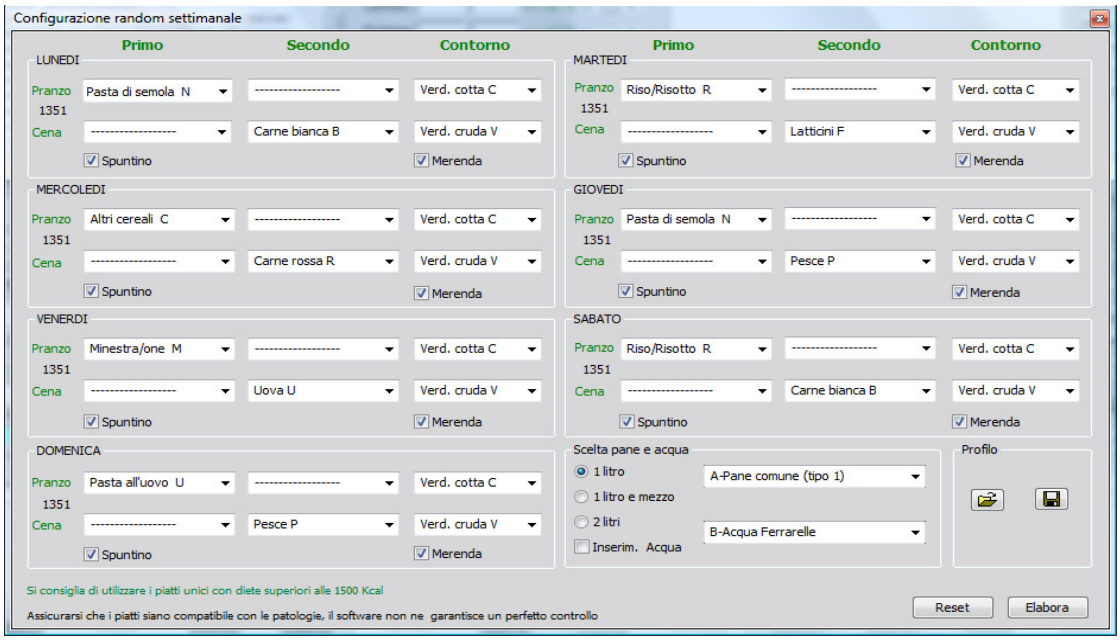


Spuntando i vari check box è possibile decidere giorno per giorno quali e quanti pasti somministrare, il tipo di pane, l'eventuale acqua con la quantità e, in caso d'intolleranza al glutine, che tipo di pasta utilizzare.

Questa scheda si apre automaticamente in presenza di intolleranza al glutine

N.B. se vengono esclusi spuntini e merende, durante il bilanciamento, in caso di bisogno il software può reinserire la merenda o lo spuntino.

MENU RMD Apre la seguente finestra per la configurazione di una dieta random settimanale:



questa finestra ricalca quella della configurazione random giornaliero, estesa però per sette giorni. Il software, con un controllo appropriato, eviterà menù uguali. Una volta effettuate le scelte cliccare sul pulsante Elaboara

Tramite la spunta dei check box è possibile includere o meno spuntini e merende. L'efficienza di questo algoritmo è legata molto alle scelte, al tipo di dieta e alle complicanze

Dieta di Mantenimeto

DM Una volta che il paziente ha raggiunto il peso ideale o desiderato è possibile elaborare una dieta di mantenimento che permetterà allo stesso di mantenere il peso raggiunto. Questo tipo di elaborazione può essere utilizzata anche come dieta vera e propria per i pazienti che vogliono una certa libertà nella scelta degli alimenti. Per elaborare questo tipo di dieta si consiglia di seguire la seguente procedura:

1) nella sezione “Colazioni, vino e aggiunte”, tramite il check box, abilitare la scelta di colazioni diverse per ogni giorno e selezionare almeno tre colazioni più gradite al paziente (chiaramente è possibile non attivare quest'opzione e lasciare un solo tipo di colazione)
2) elaborare una dieta possibilmente in manuale o random in cui è possibile venire incontro ai desideri del paziente (tipo carne, pesce, tipologia di primi, pasta, riso e frequenza settimanale per ogni alimento)
3) bilanciare la dieta
4) attivare la dieta di mantenimento con l'apposito pulsante, quindi salvare la dieta.

Le dieta rilasciata sarà simile al parziale esempio riportato di seguito:

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35
Oppure		
Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fette biscottate vitaminizzate	3 fette	

Spuntino

Yogurt alla frutta magro	g	125
Oppure		
Frutta di stagione circa	g	200

Pranzo

Primi

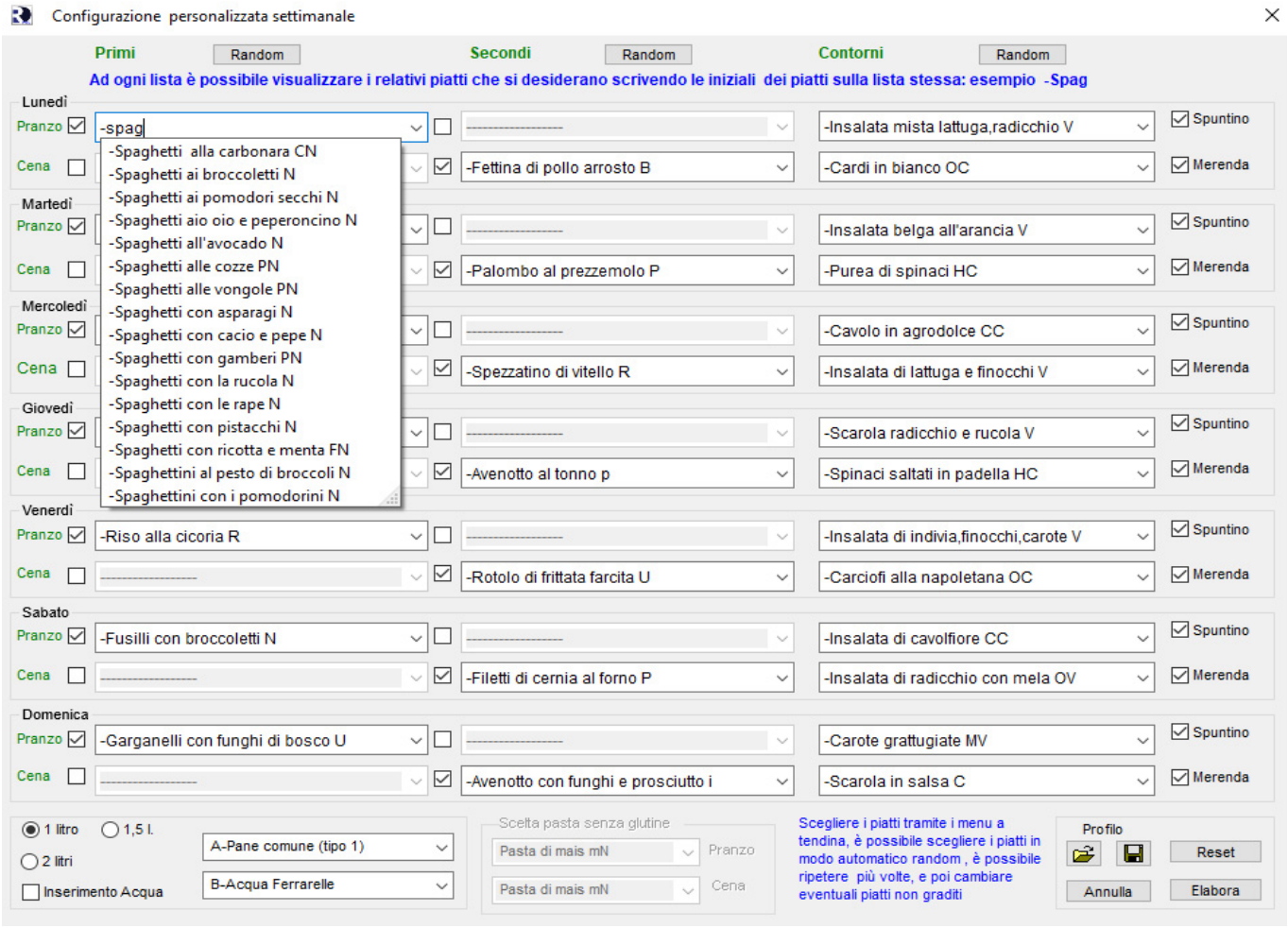
Pasta di semola	g	70
4-6 volte alla settimana		
Riso o altri cereali	g	60
1-3 volte alla settimana		
Olio extravergine di oliva	g	5
Formaggio grattugiato	g	10

Per condimento usare: sugo a base di pomodoro
meglio ancora con 100/150 gr di verdure
oppure con 35/50 gr di legumi secchi
Per un minestrone ridurre la pasta/riso ed aumentare la verdura a piacere

Contorni

Verdure miste crude	qt. a piacere	

MP Apre la seguente finestra dove è possibile creare dei profili alimentari personalizzati , seguendo le proprie preferenze o quelle del paziente. Questi profili potranno essere riutilizzati in qualsiasi momento e saranno sempre filtrati da eventuali patologie, intolleranze e liste di alimenti non tollerati o non graditi. Per creare un profilo selezionare i piatti dai relativi menu a tendina oppure avvalersi dei relativi pulsanti per creare dei munu random, in questi menu il software tramite dei controlli preventivi elimina i panini, i pasti Fast Food e vari alimenti non compatibili con le tipologie di diete, è possibile intervenire manualmente per sostituire piatti non graditi. Una volta inseriti tutti i piatti, scegliere il pane e l'eventuale acqua con la relativa quantità. Tramite le caselline di spunta è possibile includere o meno spuntini e merende. Salvare il profilo e poi cliccare sul pulsante "Elabora". non è consigliabile utilizzare questa opzioni per diete chtogenice vista la peculiarità delle di queste diete

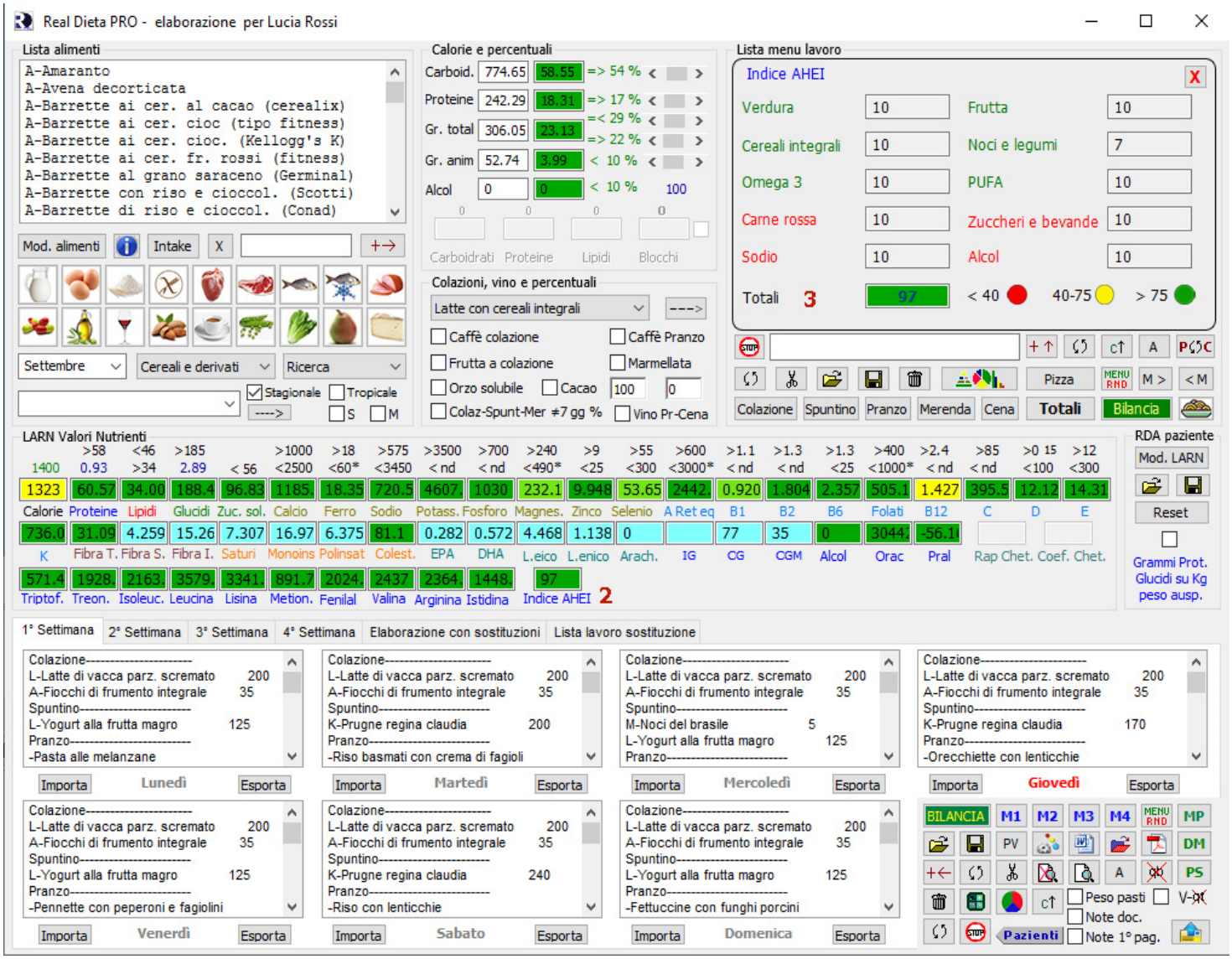


Su Mac scrivento le iniziali di un piatto (come in figura) sarà solo autcompletato il nome

Dieta con calcolo indice AHEI

I quattro menu (M1,M2,M3,M4) preimpostati del software sono stati modificati per rispondere in modo soddisfacente in caso di calcolo dell'indice AHEI, inoltre saranno sostituiti automaticamente dal software i cereali raffinati con quelli integrali, inoltre sostituirà al momento alcuni piatti ed inserirà alcuni alimento per soddisfare l'indice AHEI

Durante il bilanciamento il software non calcola l'indice, il calcolo richiede tempo, viene fatto solo quando si esporta un menu giornaliero sulla lista menu lavoro, oppure se si clicca su totali durante la modifica di un menu, sulla casella dell'indice (1) viene visualizzato il risultato, se qusti è minore di 40 la casella sarà rossa, superiore a 40 ed inferiore a 75 la casella sarà gialla, superiore a 75 Verde. cliando sulla scritta Indice AHEI (2) sarà possibile vedere i dettagli dei calcoli (3)



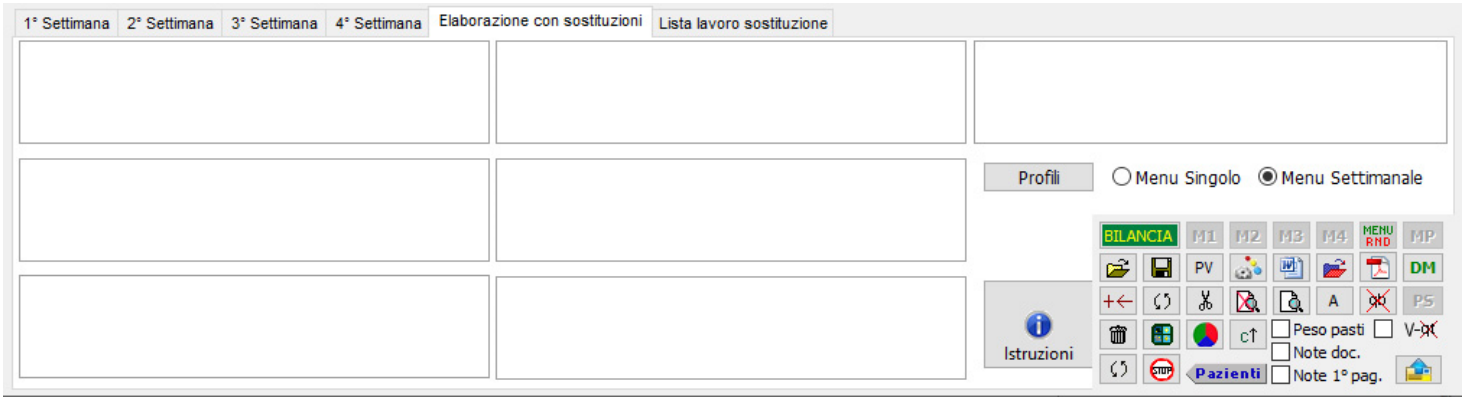
Dieta con sostituzioni alimenti

Per alcuni pazienti una dieta classica può essere noiosa e monotona, mangiare sempre le stesse cose e non poter scegliere liberamente quello che piace non li gratifica e gli fa perdere la voglia e la motivazione a continuare, per questi tipi di pazienti meglio prescrivere una dieta con sostituzioni. Il software permette di elaborare una dieta con alimenti di prima scelta perfettamente bilanciata e con alimenti alternativi alla prima scelta, il software calcola automaticamente le quantità degli alimenti alternativi affinche abbianoall'incirca le stesse calorie degli alimenti di prima scelta**.** E' possibile elaborare una dieta settimanale o una singola dieta, in basso un esempio giornaliero di una dieta settimanale.

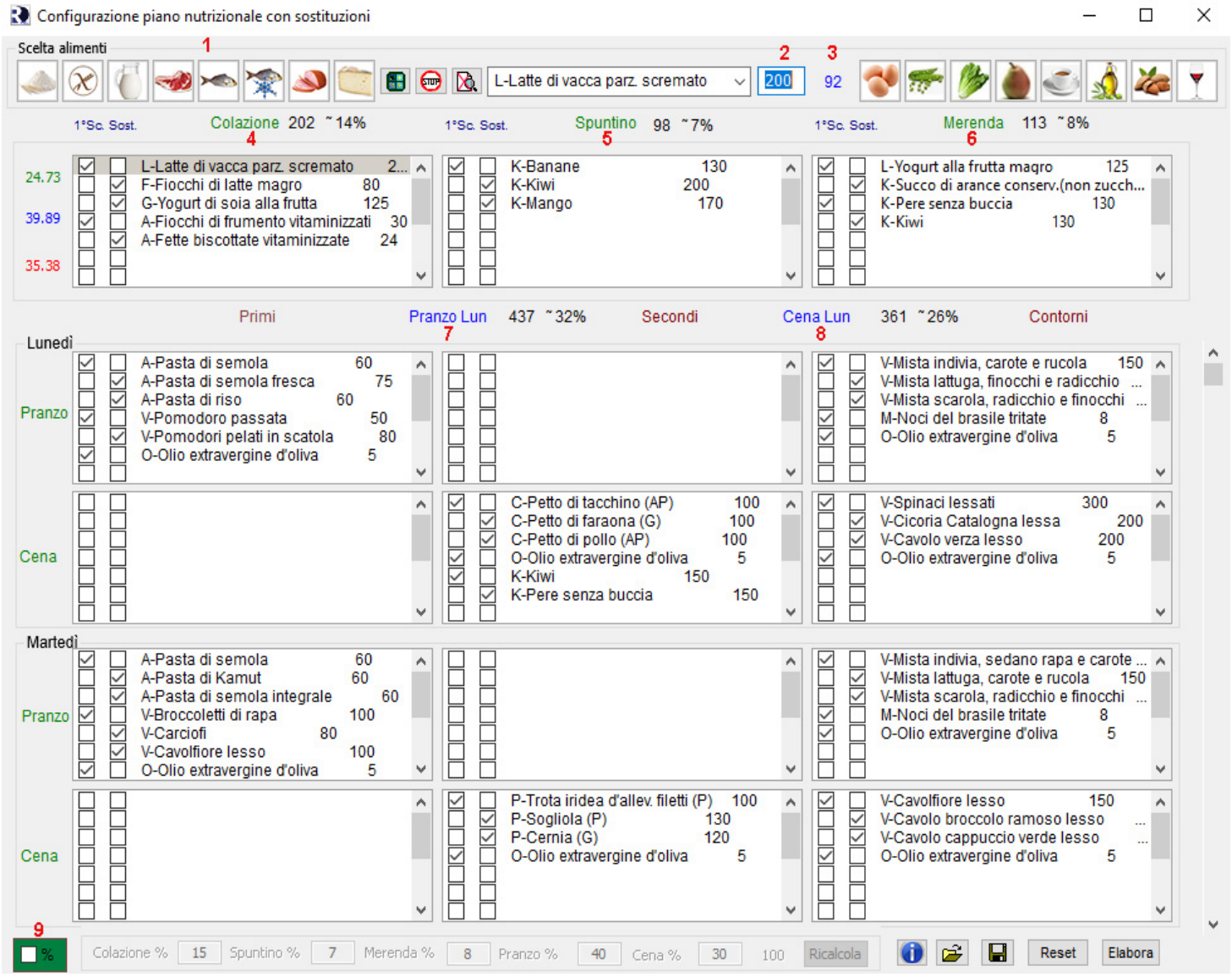
Martedì

Alimenti prima scelta		*Alimenti Sostitutivi*	
Colazione			
Latte di vacca parz. scremato	g 200	Fiocchi di latte magro	g 80
		Yogurt greco alla frutta magro	g 170
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g 35	Fette biscottate vitaminizzate	3 fette
		Barrette ai cer. fr. rossi (fitness)	g 30
Spuntino			
Banane	1 grande	Kiwi	2 medi
		Mango	g 200
Pranzo			
Primo			
Pasta di semola	g 65	Pasta di Kamut	g 60
		Pasta di semola integrale	g 65
Broccoletti di rapa	g 100	Carciofi	g 85
		Cavolfiore lesso	g 90
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè		
Contorno			
Mista indivia, sedano rapa e carote	g 290	Mista lattuga, carote e rucola	g 200
		Mista scarola, radicchio e finocchi	g 250
Noci del brasile tritate	g 5		
Pane comune (tipo 1)	g 25		
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè		
Merenda			
Yogurt alla frutta magro	g 125	Spremuta di arance	g 170
Melone d'inverno	2 fette	Kiwi	1 piccolo
Cena			
Secondo			
Trota iridea d'allev. filetti (P)	g 110	Sogliola (P)	g 150
		Cernia (G)	g 160
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè		
Kiwi	2 medi	Melone d'inverno	3 fette
Contorno			
Cavolfiore lesso	g 290	Cavolo broccolo ramoso lesso	g 290
		Cavolo cappuccio verde lesso	g 360
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio da minest.		

Per elborare questo tipo di dieta cliccare sul pannello *Elaborazione con sostituzioni*, verrà visulizzato il pannello riportato in basso, cliccare sul pulsante **Profili** si aprirà la finestra della prossima pagina



Cliccare sul pulsante **Istruzioni** per ulteriori info



Appena aperta questa finestra è possibile aprire un profilo stagionale pronto ed eventualmente modificarlo a proprio piacimento, oppure inserire manualmente gli alimenti:
Tramite le icone degli alimenti (1) selezionare la categoria, poi nella lista a scomparsa selezionare l'alimento, nell'apposita casella di testo (2) sarà visualizzato la qt di default dell'alimento e le calorie nella casella (3) quindi inserirlo nelle liste spuntanto le caselline di prima o seconda scelta. Cliccando sulle scritte dei pasti color verde (Colazione , Spuntino, Merenda,) nelle relative caselle (4, 5, 6) il software visualizza le calorie e le percentuali dei relativi pasti. Cliccando sulle scritte dei pasti color verde (Pranzo e Cena) nelle caselle (7 e 8) saranno visualizzate le calorie e le percentuali dei relativi pasti comprensivo delle inziali del giorno
Spuntanto la casellina (9) viene abilitato il riquadro delle percentuali dei pasti, ed alla sinistra delle scritte dei pasti (Colazione, Spuntino e Merenda ed alla sinistra della scritta blu Pranzo e Cena) saranno riportate le calorie previste per ogni pasto chiarmente sarà possibile cambiare le precentuali, e facendo fare il ricalcolo con l'apposito pulsante. Clicccando sul pulsante info si avranno ulteriori informazioni

Dieta con sostituzioni pasti

Il software permette di elaborare una dieta con pasti sostitutivi da un minimo di 3 ad un massimo di 7. I pasti (colazioni, spuntini, pranzi, merende e cene) saranno diversi ma ogni tipo di pasto avrà lo stesso apporto calorico. In questo modo il paziente potrà crearsi ogni giorno un menu diverso tra le varie colazioni, spuntini, pranzi, merende e cene

Scelta Colazioni

Colazione 1
-Latte fette bisc. e marmellata
Latte di vacca parz. scremato g 220
ecc ecc
Colazione 2 , Colazione 3 ecc

Scelta spuntini

Spuntino 1
Fragole g 200
Crackers senza sale in superficie g 15
Spuntino 2 , Spuntino 3 ecc ecc

Scelta pranzo

Pranzo 1
-Trenette al pesto di asparagi
Pasta di semola g 100
Asparagi selvatici g 130
ecc ecc
Pranzo 2, Pranzo 3 ecc ecc

Scelta Merenda

Merenda 1
-Spremuta di arance fette biscot.
Spremuta di arance g 200
ecc ecc
Merenda 2, Merenda 3 ecc ecc

Scelta Cena

Cena 1
-Petto di tacchino in padella
Petto di tacchino (AP) g 110
ecc ecc
Cena 2 , Cena 3 ecc ecc

PS Per elaborare questo tipo di dieta cliccare sull'apposito pulsante, si aprirà la seguente finestra dove sarà possibile impostare i parametri per questo tipo di dieta



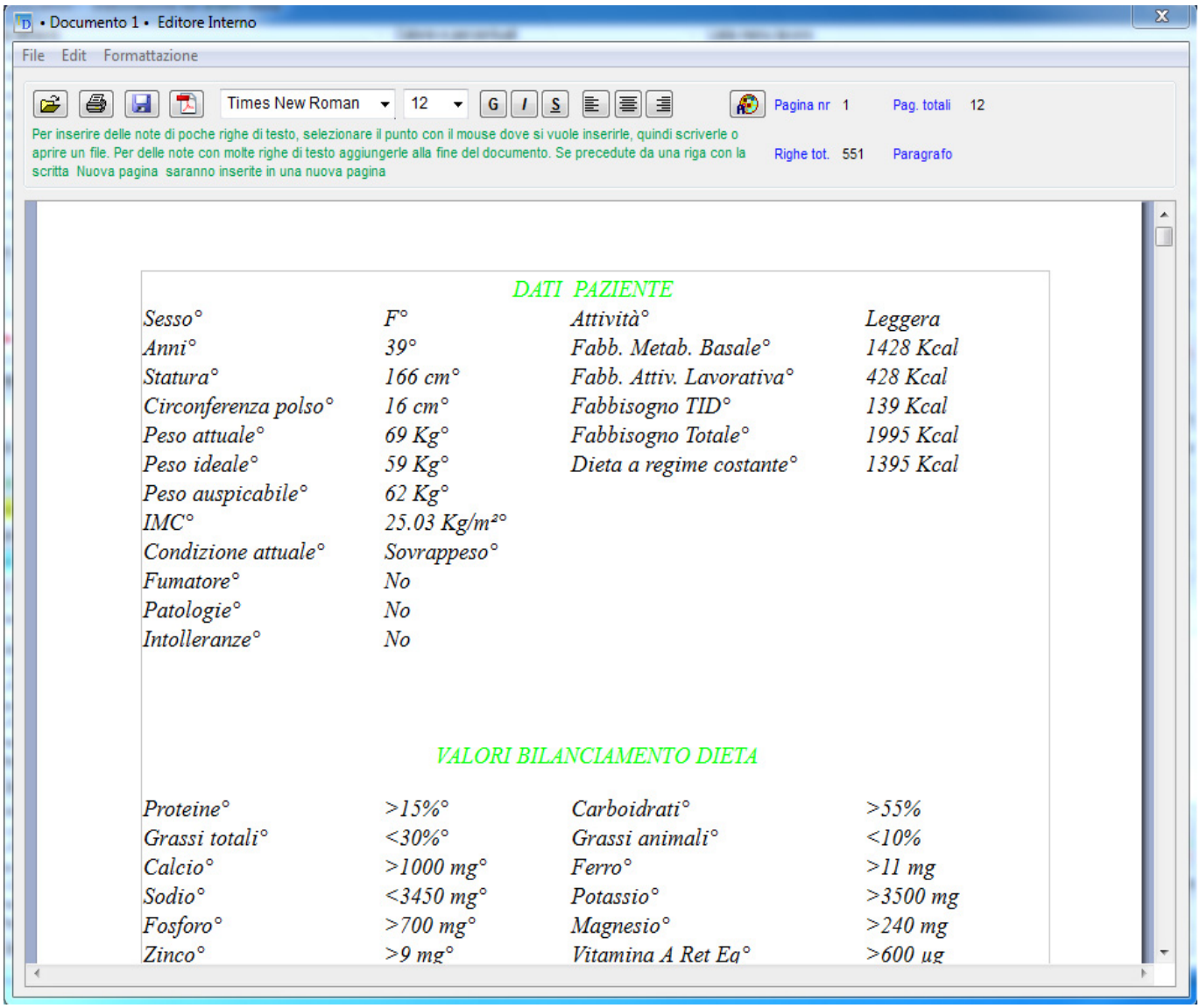
Qui è possibile impostare le percentuali dei pasti, per default sono già impostate come in figura. Impostare il numero dei pasti , da 3 a 7 tramite i radio button, per default sono già impostati a 5. all'apertura di questa finestra il sosftware effettua i calcoli per la colazione, spuntino e merenda in base alle percentuali e alle kcal della dieta. In automatico il software sceglie le colazioni, i spuntini e le merende con le calorie previste dai calcoli in assenza di patolgie, ad eccezione dell'intolleranza al glutine ed al lattosio dove il software è in grado di sostituire gli alimenti. In presenza di altre patologie o intolleranze bisogna scegliere manualmente le colazioni, i spuntini e le merende. Per i due pasti principali il software è in grado di supportare tutte le patologie. Una volta impostati tutti i parametri cliccare sul pulsante ok, si chiuderà la questa finestra poi cliccare su uno dei pulsanti menu automatici



quindi bilanciare, alla fine del bilanciamento per valutare al meglio il tutto cliccare sul pulsante  vedere pagina 20

RICERCHE

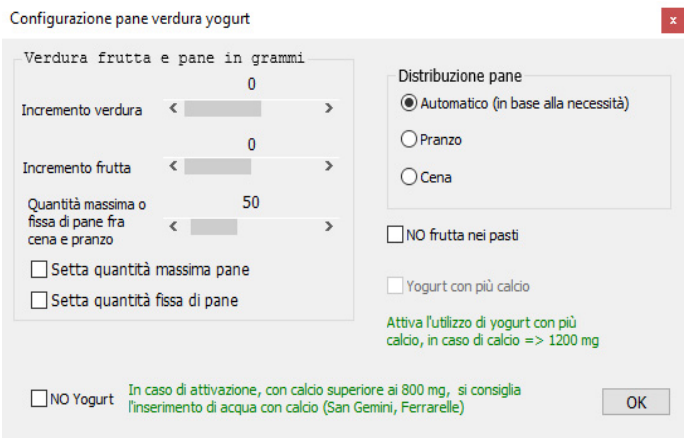
Compila il documento dieta tramite l'editore interno, qui è possibile apportare delle modifiche, poi tramite l'apposito pulsante, salvare il tutto in pdf. Durante eventuali modifiche non rimuovere il carattere speciale ° che si trova alla fine di ogni colonna, questo carattere è riservato per la compilazione del pdf e non apparirà sullo stesso. Questo carattere può essere utilizzato anche dall'utente se vuole inserire delle colonne. Non rimuovere neanche il carattere +. Per inserire eventuali note selezionare il punto con il mouse e scriverle, se sono di più linee si può anche scegliere il colore. Per eventuali note con diverse linee, è possibile inserirle alla fine del documento. Per farlo digitare Nuova Pagina, andare a capo ed inserire o digitare le note. NB: non è possibile inserire un immagine.
Se vengono elaborati dei pasti per comunità cliccando con il mouse dx viene compilato un documento che riporta i soli pasti.
Se viene premuto il tasto shift della tastiera e contemporaneamente viene cliccato il pulsante con il mouse sinistro nel documento della dieta non vengono riportate le quantità delle verdure dei contorni che saranno sostiuite dalla scritta "qt come da note" e durante la complilazione del documento si aprirà un file request per l'inserimento delle note relative alle quantità delle verdure. Questa opzione è utile per dosare le quantità delle verdure in base ad eventuali patologie



Compila il documento della dietacompleto di grafici tramite l'editore interno, il file è compatibile al 90% con word e con Open Office su pc windows e con Open Office su Mac

90% perchè non vien riconusciuto il piè di pagina con il nr di pagina e l'intestazione

PV Apre la finestra riportata al lato dove e' possibile settare diversi parametri del bilanciamento della dieta
Abilitare una quantita' massima di pane.
Impostare una quantita' fissa di pane per ogni giorno
Eliminare yogurt dalla dieta
Eliminare frutta nei pasti
Abilita il software ad utilizzare yogurt con aggiunta di calcio
Incremetare la quantita' di verdura e/o frutta utile in caso di variazione quantita' pane



RICERCHE

E' possibile ricercare la qt di qualsiasi micronutriente negli alimenti selezionati nella lista alimenti, per farlo cliccare sul nome del minerale, vitamina, ecc che si vuole ricercare, La ricerca verrà visualizzata nella lista ricerche a scomparsa

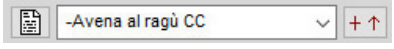


E' possibile fare la ricerca dei micronutrienti anche sulla lista dei paitti pronti. Esempio:

per cercare quale contorno contiene più potassio, impostare la lista dei piatti pronti su contorni, poi cliccare con il mouse dx sulla scritta



la lista (4) sarà popolata con il nome dei contorni che contengono più potassio in ordine decrescente, tramite il pulsate (5) è possibile portare la lista sulla lista dei piatti per un facile inserimento.
E' possibile ricercare quali piatti contengono un alimento, esempio ricercare quali primi contengono i Broccoletti;
Impostera la lista dei piatti sui primi, dopo avere selezionato le verdure, selezionare i Broccoletti e trascinarli sulla Lista di piatti



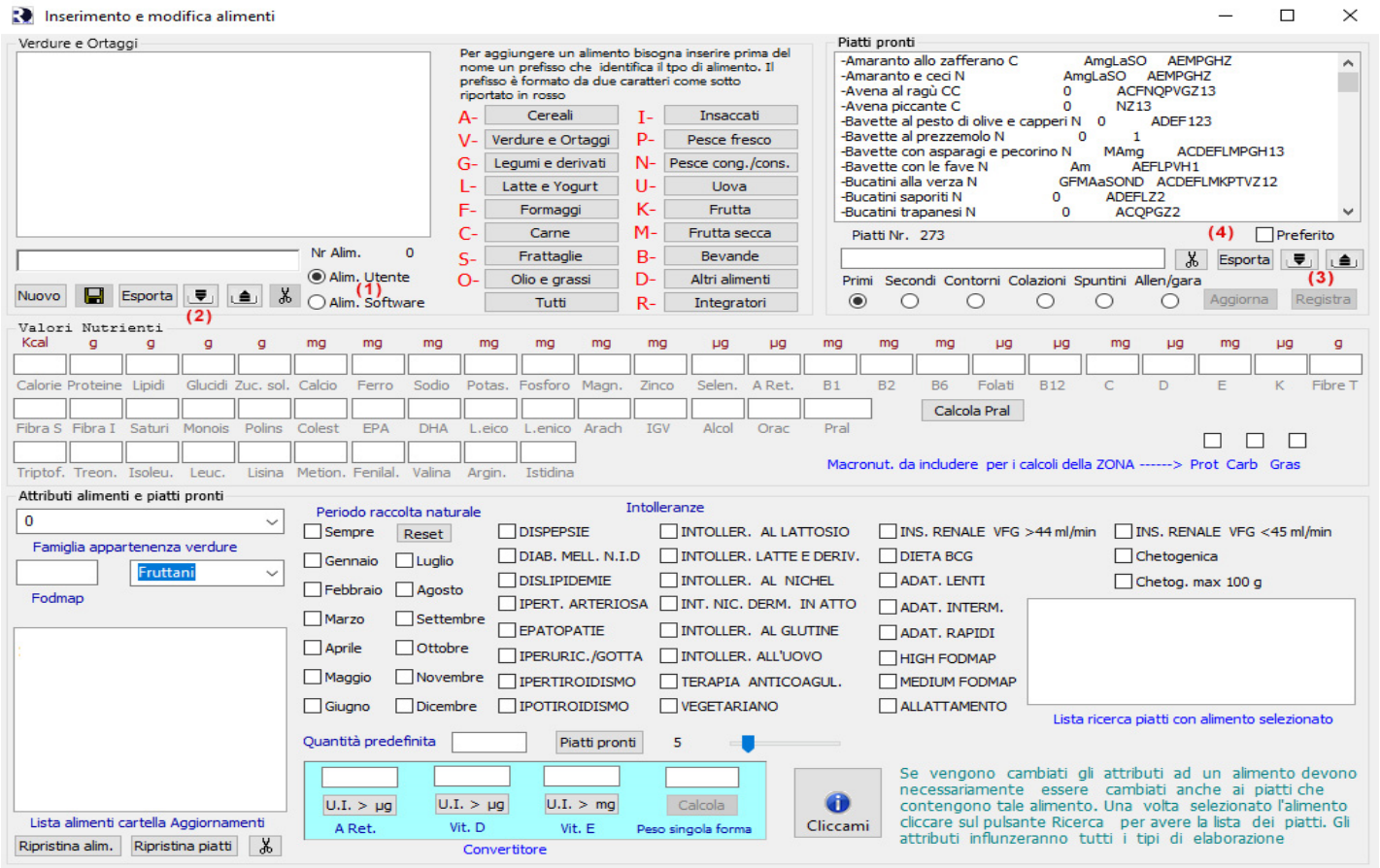
il software effettuerà la ricerca e popolerà la lista dell ricerche (4) con l'elenco dei primi che contengono i broccoletti, anche in queto caso tramite il pulsante (5) è possibile portare la lista sulla lista dei piatti per un facile inserimento. NB per cancellare la ricerca dalla lista dei piatti impostare la lista su qualsiasi piatto, Primi, Secondi ecc. tramite l'apposito pulsante



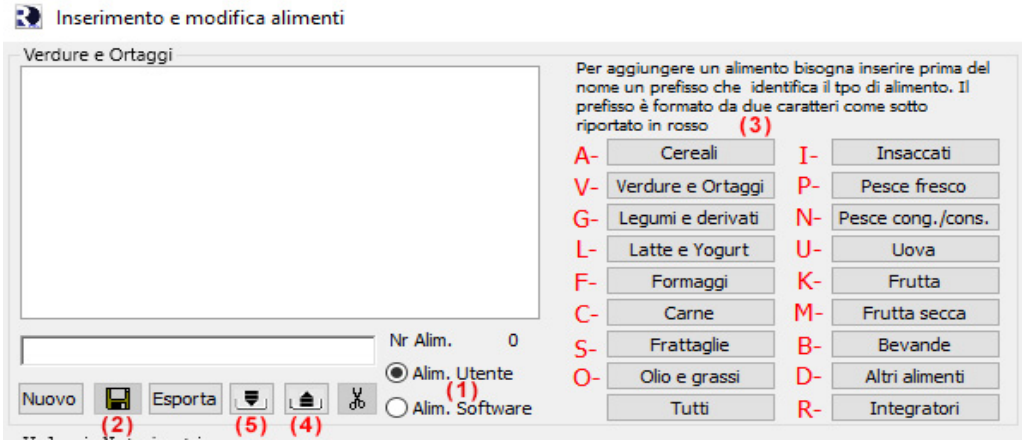
Finestra Inserimento Alimenti

Il software utilizza due database di alimenti,quello di default del software, al quale l'utente non può aggiungere alimenti ma apportare solo delle modifiche per eventuali errori. L'utente tramite questa finestra può aggiungere altri alimenti in un proprio database, questo database non sarà mai modificato o eliminato da eventuali aggiornamenti del software

ATTENZIONE dopo avere inserito o modificati alimenti per averli disponibili per un piano nutrizionale bisogna riavviare il software il quale ad ogni avvio unisce i due database per permette all'utente di scegliere qualsiasi alimento dei due database

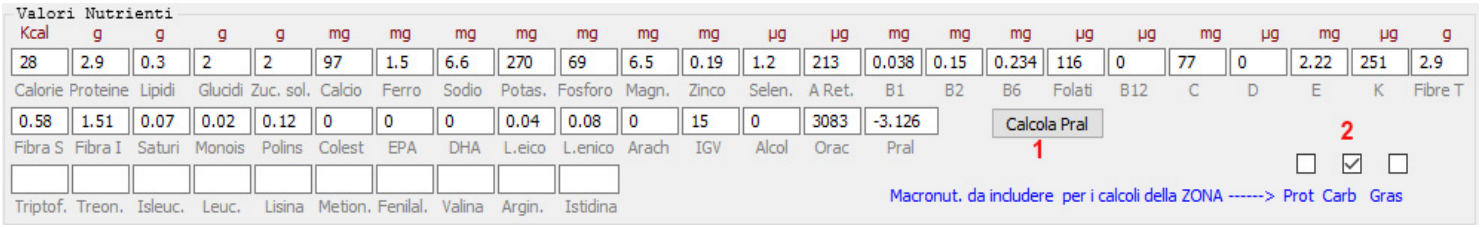


Sezione Alimenti



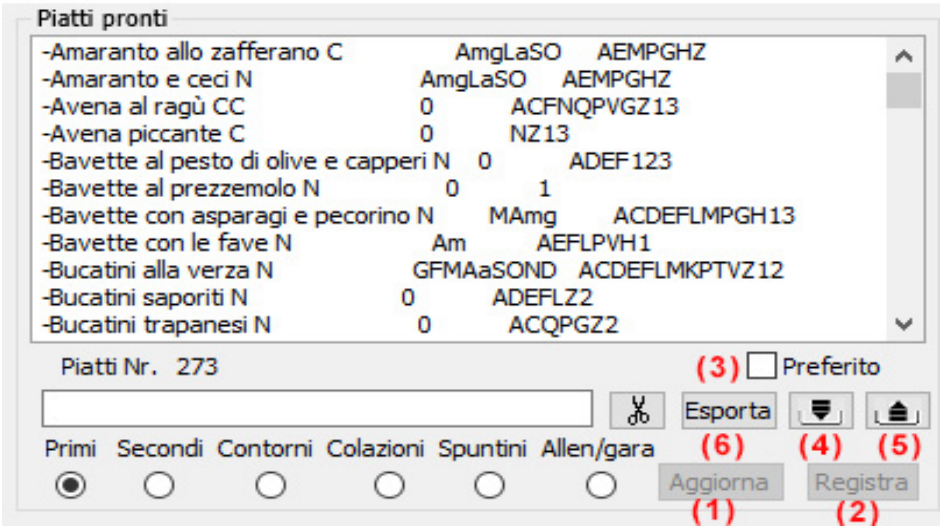
In questa sezione vengono visualizzati sia gli alimenti che il contenuto dei piatti pronti. Tramite i radio button (1) è possibile scegliere il database e con i pulsanti (3) impostare la lista sui vari tipi di alimenti. Selezionando un alimento vengono mostrati i relativi valori nutrizionali, riferiti a 100 grammi di parte edibile (salvo per il caffè, tè, cappuccino e tisane che sono riferiti a 100 tazze/ine, nella sezione "Attributi alimenti e piatti pronti" le caselline di spunta della stagionalità e delle patologie a cui l'alimento o il piatto non è compatibile. E' possibile modificarne i parametri e registrarne la modifica con il pulsate (2). Per l'inserimento di un nuovo alimento (solo database utente) selezionare la lista di appartenenza (3) cliccare sul pulsante Nuovo; nella casella del nome verrà inserito automaticamente il prefisso che identifica il tipo di alimento, prosegire con il nome dell'alimento ed inserire i valori dei micronutrienti, nella sezione attributi configurare l'alimento ed inserire la qt predefinita. In caso di verdura selezionare la famiglia di appartenenza e poi registrare. Se si vuole condividere l'alimento con altri utenti di Real Dieta selezionare l'alimento ed esportarlo tramite il pulsante (4). per effettuare il download di un alimento condiviso cliccare sul pulsante (5). Ulteriori info pag 32

Sezione Valori Nutrienti



In questa sezione vengono inseriti i dati dei nuovi alimenti. Finito l'inserimento di tutti dati, cliccare sul pulsante (1) per il calcolo del PRAL, e spuntare uno dei check box (2) relativi ai macro nutrienti dell'alimento da includere nei calcoli della Dieta Zona.

Sezione Piatti pronti

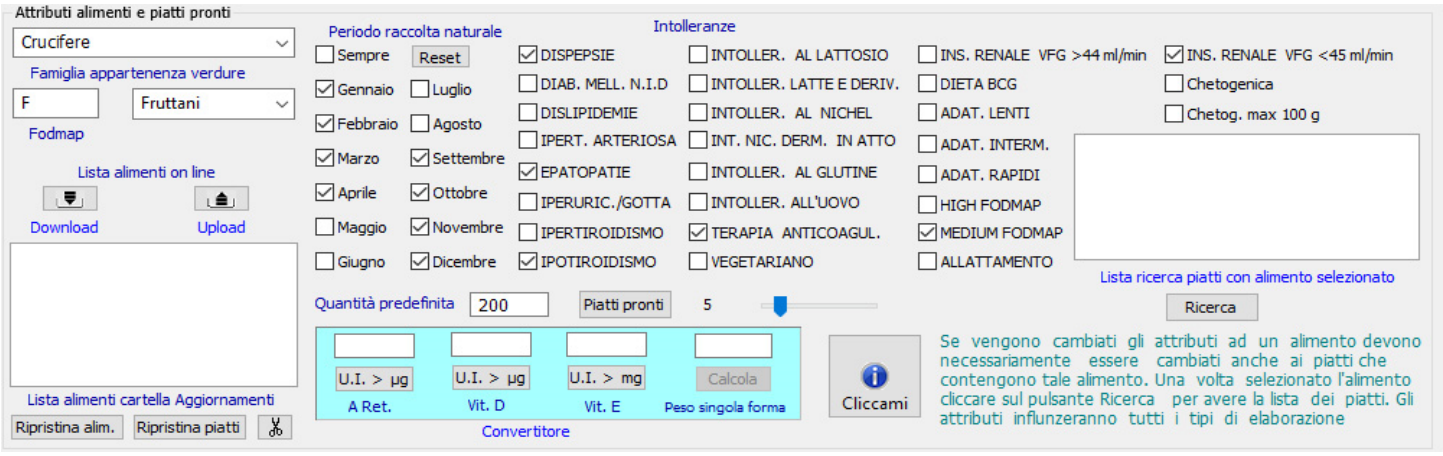


in questa sezione vengono visualizzati i piatti pronti. Tramite gli appositi radio button è possibile impostare la lista sulle varie portate. Selezionando un piatto nella lista "Piatti pronti" verrà visualizzato il contenuto del piatto nella sezione alimenti ed i relativi check box della stagionalità e delle patologie selezionati. E' possibile modificare gli attributi dello stesso, in questo caso con il pulsante (1) si aggiorna il piatto e con il pulsante (2) viene registrato il piatto con i nuovi attributi. Per l'inserimento di nuovi piatti consultare la sezione Preparazione ed inserimento di un piatto pronto pagina 29

Tramite la spunta della casellina di spunta (3) è posssibile crearsi delle liste di piatti di alimenti più graditi o utilizzati, per farlo selezionare il piatto poi spuntare la casella ed aggiornare e Registrare.
i pulsanti (4)e (5) permettono la condivisione di piatti con altri utenti. Ulteriori info a pagna 32. Il pulsante (6) permette di salvare un proprio piatto affinchè possa essere ripristinato qualora un aggiornamento lo elimini

Sezione Attributi alimenti e piatti pronti

in questa sezione vengono visualizzati, modificati e impostati gli attributi sia del singolo alimento che del piatto pronto tramite i vari check box. Inoltre è possibile impostare la quantità di default degli alimenti. Questa sarà la quantità in cui l'alimento verrà inserito nella "*Lista menù lavoro*".



Vediamo brevemente le funzioni dei pulsanti presenti

Piatti pronti — Tramite questo pulsante il software è in grado di effettuare la configurazione di un piatto pronto in automatico. Questa configurazione ha dei limiti, soprattutto per le patologie e le intolleranze; leggere con attenzione le istruzioni visualizzabili cliccando con il tasto destro del mouse sul pulsante stesso

Ripristina — Ripristina i propri piatti qualora un aggiornamento li abbia eliminati

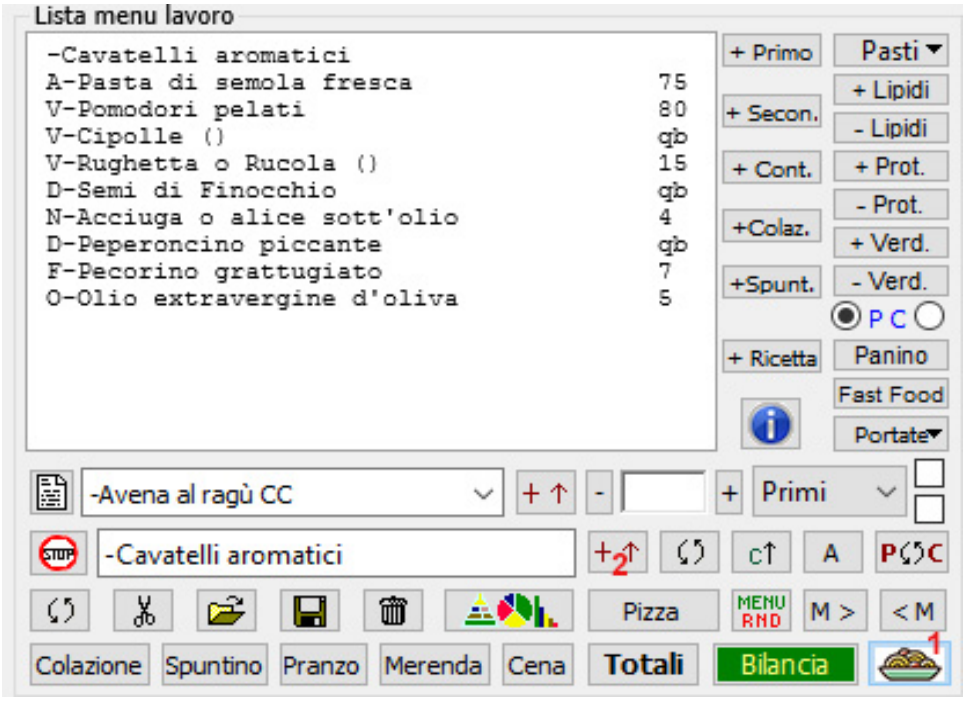


Dopo aver cambiato qualsiasi attributo ad un alimento, bisogna necessariamente cambiare lo stesso nei piatti che contengono tale alimento Cliccando su questo pulsante il software cercherà tali piatti inserendoli nella lista “Ricerca piatti”. Una volta terminata la ricerca, facendo un doppio clic sui piatti, verrà automaticamente selezionato il piatto nella lista dei “Piatti pronti”, evidenziando gli attributi e la composizione dello stesso, cambiare l’attributo, aggiornare e registrare con i pulsanti (2) e (3). La nuova configurazione del piatto influenzerà qualsiasi tipo di elaborazione dietetica

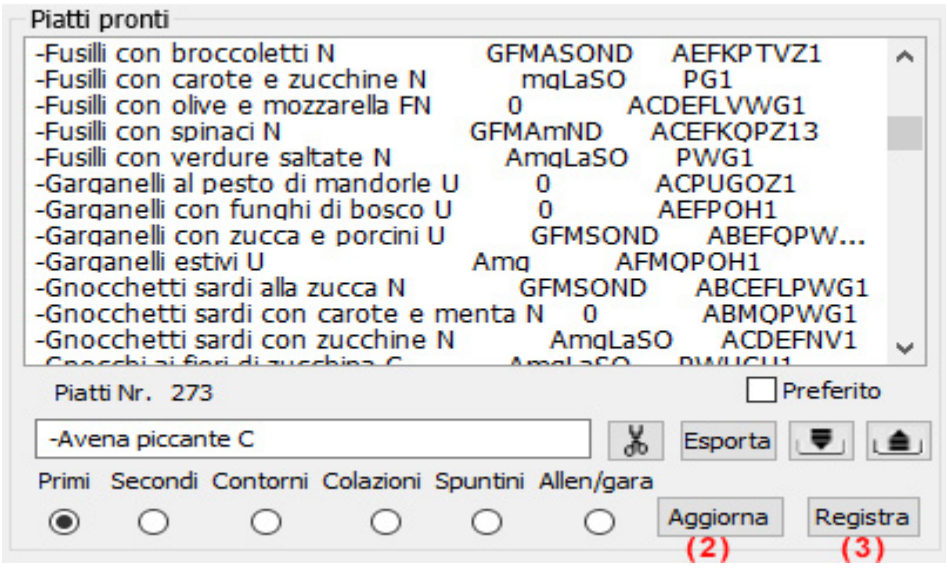


Una volta inseriti gli alimenti e/o i piatti pronti provenienti da un aggiornamento, si consiglia di eliminarli dalla cartella aggiornamenti, onde evitare confusione in caso di nuovi aggiornamenti. Per farlo, selezionare il piatto o l'alimento dalle rispettive liste poi cliccare sul rispettivo cestino. Per gli alimenti e i piatti propri, dopo averli inseriti, si consiglia di salvare una copia in un CD, in una pendrive o in un altro computer: potrebbero tornare utili in caso di rottura del computer o in caso di eventuali cambiamenti nei piatti da parte dell'autore che potrebbe sovrascrivere o sostituire il file.

Preparazione ed inserimento di un piatto pronto



Scrivere il titolo del piatto nell'apposita casella di testo, come in figura, aggiungerlo nella lista lavoro tramite il pulsante (2). Se il piatto, per le sue caratteristiche, è destinato ad un menu per bambini alla fine del nome lasciare uno spazio ed aggiungere il carattere **#** Il titolo del piatto deve essere preceduto dal carattere **-** ed alla fine dare uno spazio più un carattere o due che permettono al software di identificarne la base. (*Questi caratteri sono riportati nella legenda all’ultima pagina*) Aggiungere gli altri alimenti del piatto, l'ultimo alimento deve essere sempre l'olio o il formaggio di condimento. In caso di piatti con verdure ripiene di carne, riso, uovo, pesce, ecc eec il primo alimento dovrà essere la verdura principale e poi la carne, pesce ecc. Una volta completato il piatto cliccare sul pulsante 1 la lista di lavoro si restringe come in figura, cliccare sul pulsante relativo al tipo di piatto (primo, secondo, contorno,ecc, il piatto verrà aggiunto automaticamente al database, ma senza attributi, per inserire gli attributi portarsi nella finestra modifica alimenti, lo troveremo nella lista piatti pronti, selezionarlo e completralo con gli attrinbuti di stagionalità e patologie, vedi pagina precedente, infine aggiornarlo e rgistrarolo con i pulsanti (2) e (3)



Legenda

Caratteri alla fine del nome dei piatti pronti che ne identificano il contenuto

Primi

U Pasta all'uovo

N Pasta di semola

R Riso/Risotto

V Minestrone vegetale

C Altri cereali (Farro, Orazo, Miglio ecc)

G Gnocchi con patate

P Creme di verdure e legumi

Secondi

B Carne Bianca

R Carne Rossa

P Pesce

U Uova

F Formaggi, Mozzarella

I Insaccati

G Fegato

Q Estratti di soia (tofu, temph ecc)

I primi piatti che possono essere considerati unici hanno un secondo carattere che precede il primo, questo carattere identifica l'alimento secondario che rende il piatto unico

Primi

C Carne

P Pesce

F Mozzarella/Formaggio

I secondi piatti, la cui ricetta prevede l'impiego di abbondanti verdure, hanno il carattere **U** che precede il primo. Questo per ricordare che è possibile evitare l'aggiunta di un altro contorno. I secondi piatti posso avere anche un solo carattere, la **c** minuscola, che identifica la presenza di avena oltre all'alimento principale (Carne pesce, formaggio ecc) Quindi questo tipo di piatto può considerarsi piatto unico, viene utilizzato soprattutto nel dieta Zona.

Contorni

V Verdura cruda

C Verdura cotta

L Legumi

I contorni che contengono un'unica verdura hanno un secondo carattere che precede il primo, che identifica la famiglia di appartenenza della verdura

C Crucifere

H Chenopodiaceae

I Liliacee

M Ombrellifere

S Solanacee

O Composite

U Cucurbitacee

I valori degli alimenti cotti sono riportati con le perdite di minerali e vitamine in base al tipo di cottura ed i caratteri alla fine del nome ne indicano il tipo. Eventuali 2 caratteri indicano che l'alimento non presenta variazioni nei due tipi di cottura. **(A)** Arrosto **(G)** Griglia **(P)** Padella **(U)** Umido **(L)** Lesso

Per l'uovo **(PS)** in padella o sodo **(C)** in camicia

Per pasta riso e verdure

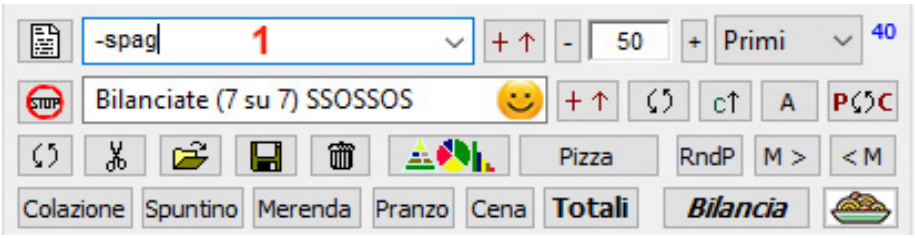
() l'alimento viene impiegato con il riutilizzo dell'acqua di cottura (minestre minestroni)

Alcuni piatti sono realizzati sia con alimenti freschi sia con alimenti surgelati

(f) utilizzo di prodotti freschi
(s) utilizzo di prodotti surgelati

Per i panini utilizzare il carattere K alla fine del nome

Alla fine del bilanciamento settimanale, nella casella di testo situata nella sezione lista lavoro verrà rilasciata



E' possibile ricercare dei piatti specifici digitando le prime lettere del tipo di piatto che si vuole cercare es: -spag sulla lista a scomparsa dei piatti (1) all'apertura della lista saranno visualizzati tutti i piatti che il nome inizia con quello digitato, in questo caso con spaghetti.

una stringa con sette caratteri, uno per ogni giorno in ordine cronologico, i caratteri saranno:
Lettera O ; tutte le caselle dei micronutrienti e macronutrienti verde scuro (Bilanciamento Ottimo).
Lettera S ; la maggior parte delle caselle verde scuro con alcune verde chiaro (Bilanciamento Sufficiente).
Lettera X ; una o più caselle gialle o rosse (Bilanciamento Errato)
La dieta si intende bilanciata quando nella stringa dei caratteri ci sono solo O ed S come in figura

Informazioni

Muovendo il mouse sulle varie scritte o pulsanti nelle varie finestre il mouse può assumere questa forma questo per indicare che è possibile visualizzare ulteriori informazioni cliccando con il mouse stesso. Esempio: sul form dei dati pazienti provare sulle scritte Gestante, Nutrice, ecc.
Sul form elaborazione dieta, riquadro LARN, provare sui valori dei singoli nutrienti

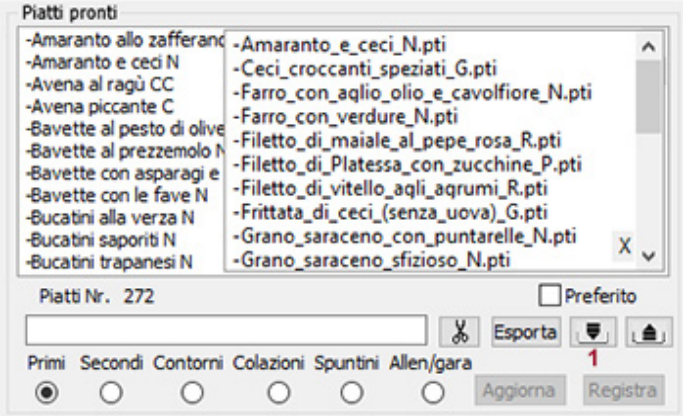
Logo sull'elaborato della dieta

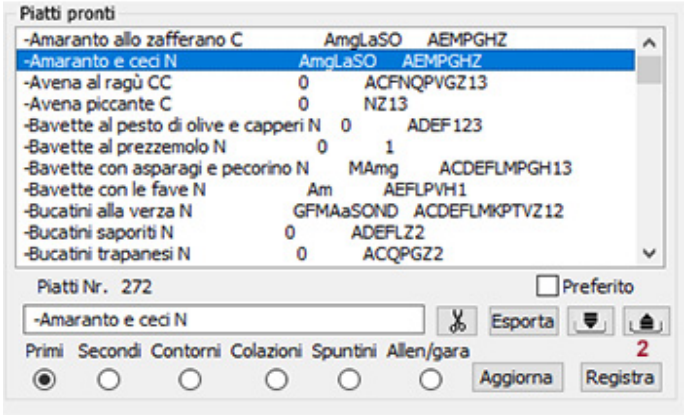
NB E'possibile inserire un proprio logo, l 'immagine dovrà essere in formato jpg con il nome logoutente.jpg, ed essere inserito nella cartella images sostituendo quello esistente.
Le misure del logo dovranno essere grosso modo simili a quelle del logo dei default, 700 x 500 pixel, comunque il software è in grado di adattare automaticamente il logo per lo spazio a lui dedicato sul pdf della dieta

Pulsanti E ed I (1) (2) (3) (4) della finestra Pazienti e della finestra strumentale

Con i pulsanti **E** è possibile esportare i dati di un paziente o i dati di una visita o di un controllo strumemtale nella cartella **scambio**. Con i pulsanti **I** è possibile importarli ed aggiornare i dati su un secondo pc, chiaramente dopo aver copiato i dati della cartella di scambio del primo pc e salvati nella stessa cartella del secondo pc

Sezione Web download ed upload dei file piatti pronti, ricette e alimenti





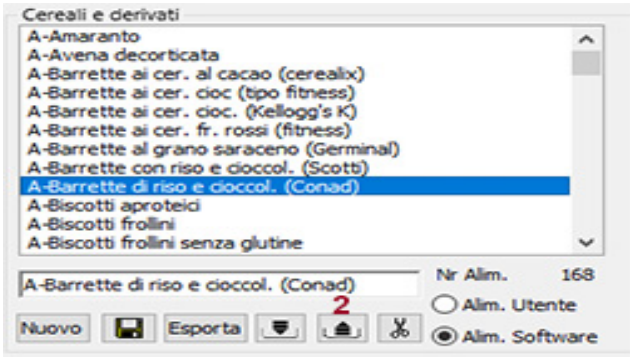
Cliccare sul pulsante (1), la lista piatti pronti si ritira e visualizza i piatti presenti sul sito web com in figura

Per effettuare il download di un piatto effettuare un doppio click sullo stesso, sarà scaricato ed aggiunto automaticamente nella lista di appartenza, primo, secondo, contorno, ecc ecc

Per effettuare l'upload di un piatto selezionarlo con il mouse come in figura, poi cliccare sul pulsante (2), il piatto sarà inserito nel sito web a disposizione di tutti gli utenti di Real Dieta Pro

Upload e download di un alimento





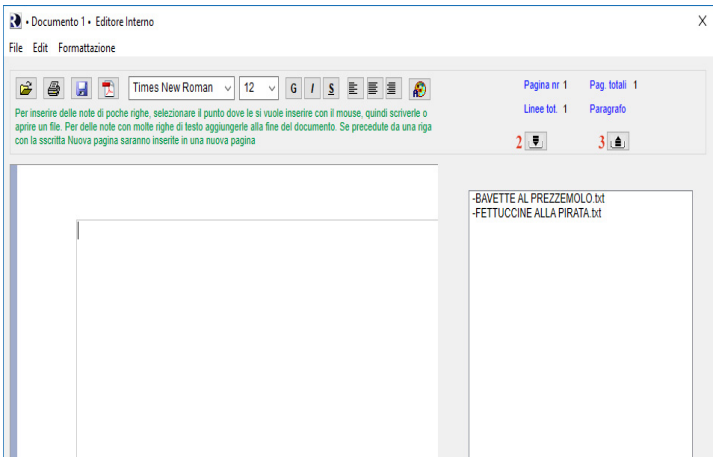
Cliccare sul pulsante (1), la lista alimenti si ritira e visualizza gli alimenti sul sito web com in figura

Per scaricare un alimento effettuare un doppio click sullo stesso

Per effettuare l'upload selezionarlo con il mouse come in figura, poi cliccare sul pulsante (2)

Upload e download di una ricetta





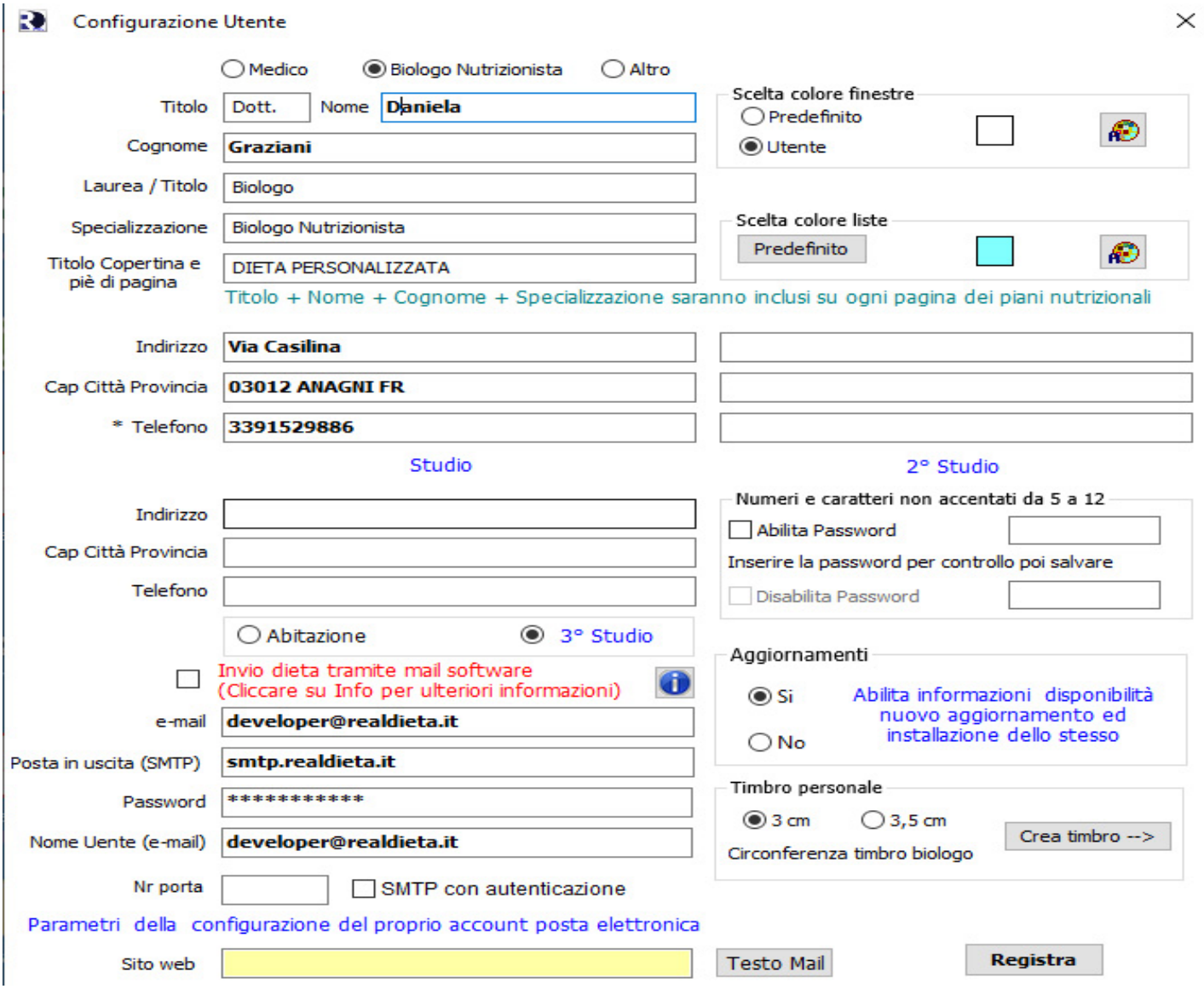
Per effettuare il download di una ricetta dal sito web assicurarsi che i pc sia collegato ad internet, aprire l'editore interno del software cliccare sul pulsante (2), il software si collegherà al sito e mostrerà una lista con le ricette disponibili come in figura lin alto a destra, quindi selezionare con un doppio click di mouse la ricetta desiderata, il file sarà scaricata e visualizzata, salvarla poi nella cartella delle ricette

Per effettuare l'upload di una ricetta, dopo averla preparata come in figura in alto a sinistra, assicurarsi che il pc sia collegato ad internet, cliccare sul pulsante (3) la ricetta sarà inserita nel sito web a disposizione di tutti gli utenti Real Dieta Pro con messaggio di upload effettuato. Cliccare sul pulsante (2) per un eventuale verifica

NB. tutti file delle ricetteche saranno inseriti nel sito saranno criptati per evitare che vengano utilizzati da utenti che non utilizzano Real dieta Pro

Configurazione software

In questa finestra viene configurato il software con i propri dati, titolo, nome e cognome ecc, indirizzi dei studi e o abiatazione, titolo della copertina del report del piano nutriizonale, scelta dei colori per le liste e le finestre. Creazione del timbro personale da apporre sulla terza pagina del report della dieta in pdf o Word. Configurazione di un proprio account di posta elettronica in modo che il software possa inviare il report del piano nutrizionale, per maggiori info cliccare sul pulsante info. Cliccando sul pulsante testo mail è possibile modificare il testo della mail che viene inviato insieme al report



Per creare il timbro cliccare su crea timbro.

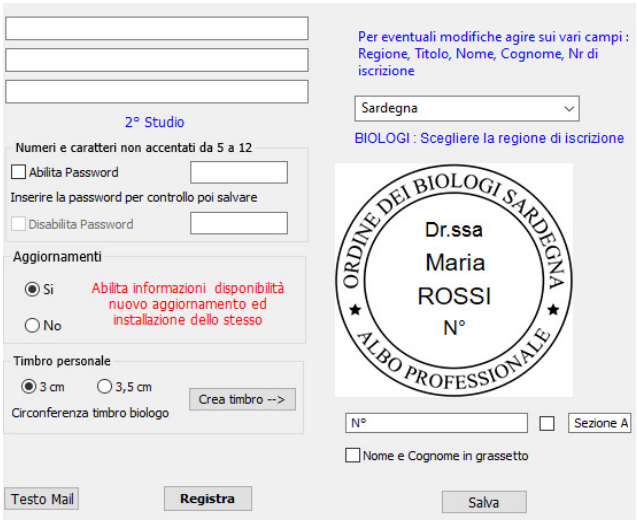
Biologo

scegliere la regione di appartenenza, inserire il nr di iscrizione all'albo della regione, eventuale sezione se prevista, scegliere diametro del timbro, 3 o 3,5 cm, poi salvare.

NB Le seguenti regioni non hanno ancora rilasciato il timbro. Campania e Molise, Lombardia, Piemonte Liguria Valle d'Aosta, Veneto-Friuli V.G.-Trentino Alto Adige

Medico

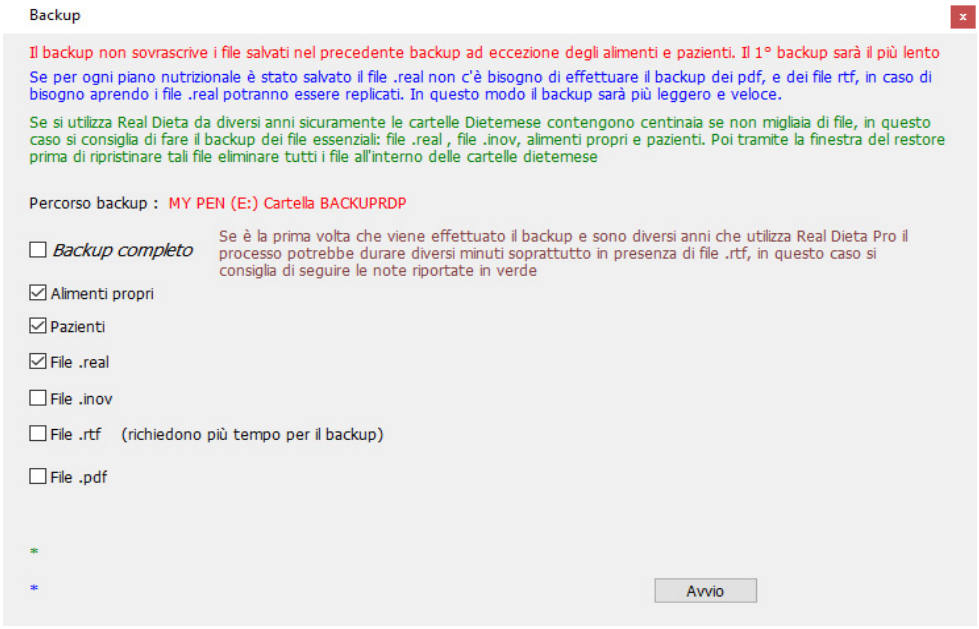
inserire il codice regionale o l'iscrizione all'albo



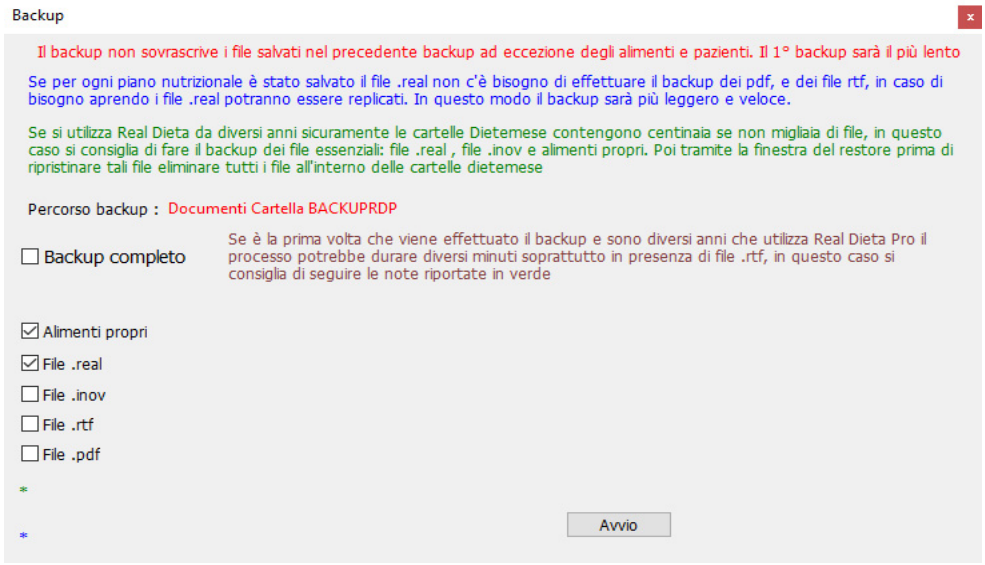
BACKUP dei dati dei pazienti e piani nutrizionali



Cliccando sul pulsante Backup situato nella finestra dei pazienti, sulla versione residente su pc si aprirà questa finestra ed al primo backup visualizzerà i dispositivi disponibili per il backup, se possibile meglio scegliere un hdisk altrimenti una chiavetta USB 3.0 dedicata. una volta effettuata la scelta dovrà esseree salvata cliccando sul pulsante OK. la finestra si chiuderà, per proseguire cliccare nuovamente il pulsante Backup

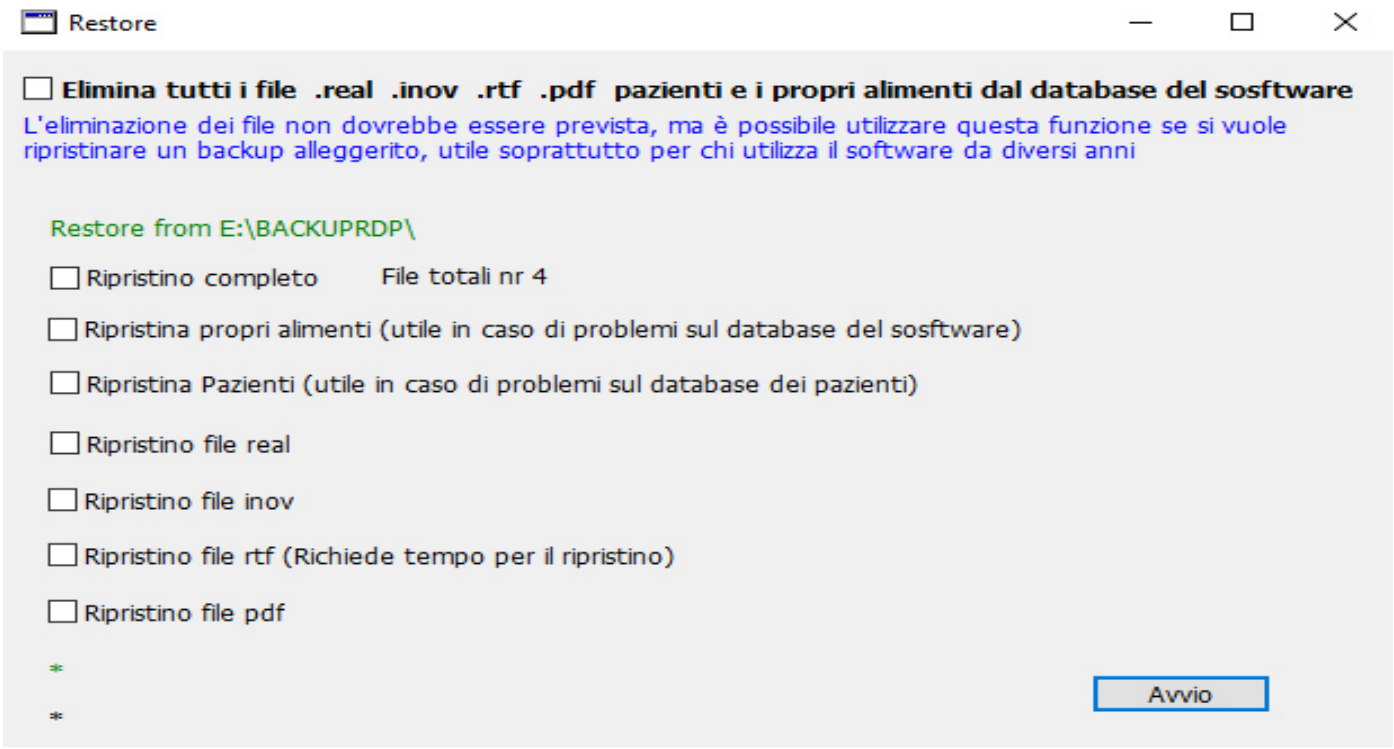


Si aprirà nuovamente la finestra con riportato il dispositivo del backup e pronta per le operazioni possibili. la cartella che ospiterà il backup sul dispositivo scelto sarà la BACKUPRDP ed all'interno avrà 12 cartelle chiamate Dietemese come quelle del software

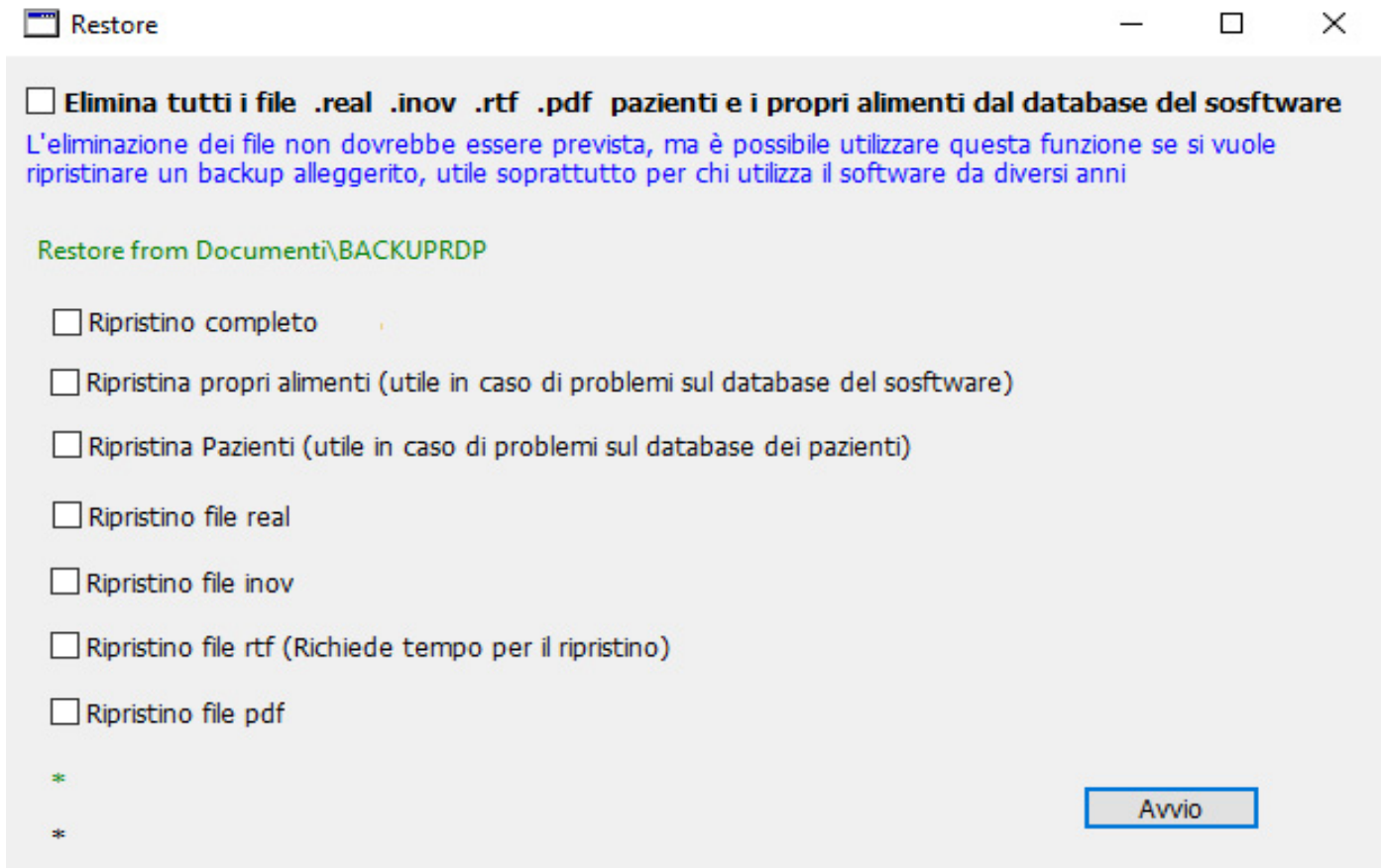


Mentre per la versione residente su USB si aprirà questa finestra con la destinazione del backup già predeterminata nella cartella BACKUPRDP situata nei documenti, anche questa con all'interno le 12 cartelle Dietemeseo

Ripristino dei dati dei pazienti e piani nutrizionali



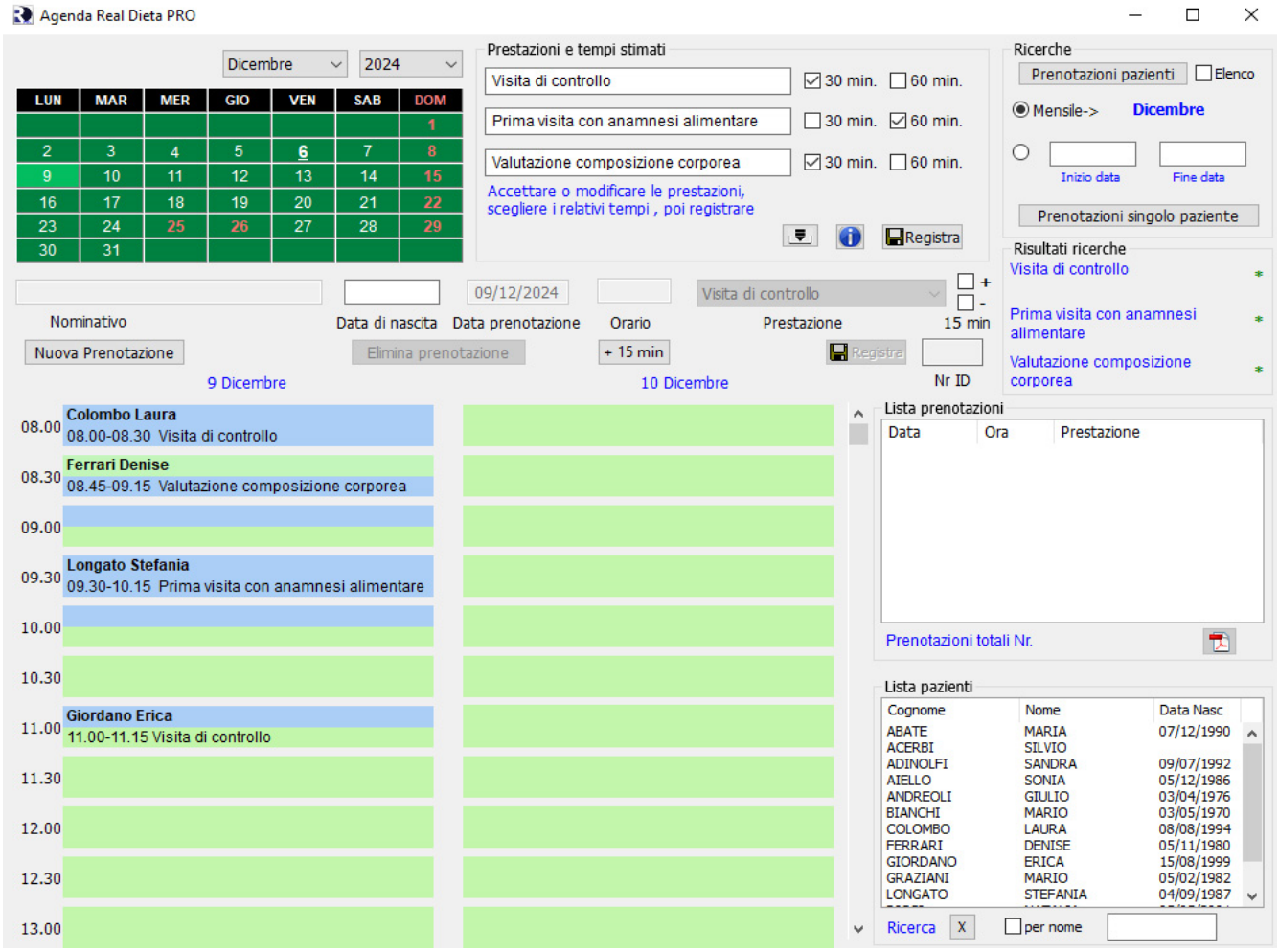
Cliccando sul pulsante Restore nella finestra dei pazienti si aprirà questa finstra che permette di scegliere cosa si vuole ripristinare. Sulla versione residente su pc si apre la finestra precedente mentre per la versione residetente su chiavetta usb si apre la seguente finestra



Agenda per prenotazioni



Cliccando su questo pulsnte nelle utility della finestra dei pazienti, si apre questa finestra dove si potranno registrre e gestire le prenotazioni per le visite. Tramite il pulsante info sarà possibile visualizzare le spiegazioni di come usare l'agenda e la web App del portale prenotazioni





Tramite questo pulsante è possibile importare giornalmente le prenotazioni registrate dai pazienti sul portale delle prenotazioni. Se il paziente non è riportato sul database del software questi sarà inserito automaticamente nel database completo di telefono ed mail utili per l'invio del piano nutrizionale sul portale prenotazioni dove sarà ricevuto dal paziente sul proprio cellualare o sul proprio pc



ManualeUtente Real Dieta Pro 1.5

Documentazione by Mario Graziani
NVR SoftwareTutti i diritti riservati
Versione 2018 Release 1.0 Ottobre 2018

Sito Web	www.realdieta.it
E-Mail	developer@realdieta.it
Telefono	339 1529886
Fax	
Sviluppatore	developer@realdieta.it tel. 339 1529886