DIETA-Dex®

mascaretti srl - wellness technologies

Guida all'elaborazione assistita
dei piani nutrizionali
con DIETA-Dex®
2026

www.mascaretti.it
© - Tutti i diritti riservati

mascaretti srl
wellness technologies
www.mascaretti.it

DISCLAIMER

La documentazione all'interno di questo webinar (audio, testi, immagini, logo e grafica) è di proprietà della mascaretti srl e sono protetti dal diritto d'autore e dal diritto di proprietà intellettuale. – E' vietata e perseguibile secondo la legge, qualsiasi riproduzione o diffusione dei contenuti non autorizzata.

Tutto il contenuto presente in questo webinar didattico è di carattere esclusivamente informativo, per cui non è imputabile alla società mascaretti srl nessuna responsabilità per azioni e decisioni generate da un uso inappropriato da parte dell'utente. L'analisi della composizione corporea non fornisce diagnosi (le quali rimangono di pertinenza dell'operatore).

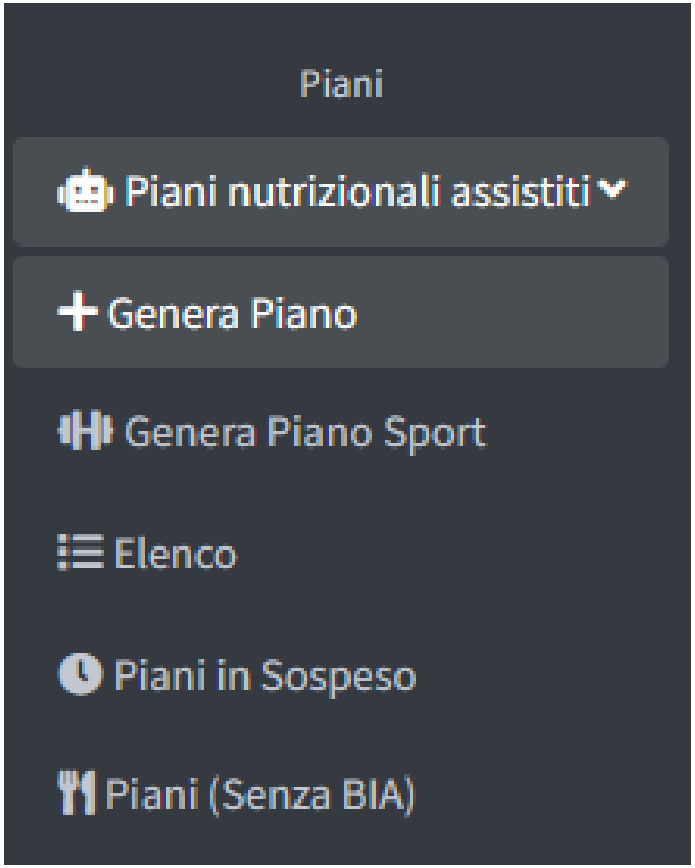
BIA-Dex viene utilizzato dall'operatore a discrezione personale e/o professionale accettando tutti i rischi, obblighi e responsabilità per l'uso di qualsiasi risultato fornito dal dispositivo e dal software. Utilizzando il dispositivo e il software l'utente dichiara di aver letto e accettato i termini di utilizzo. La mascaretti srl declina ogni responsabilità derivata da un utilizzo non appropriato del sistema.

LEGGE A PROTEZIONE DEL DIRITTO D'AUTORE E DI ALTRI DIRITTI CONNESSI AL SUO ESERCIZIO (Legge 22 aprile 1941, n. 633, G.U. 16 luglio 1941 e sue modifiche apportate dal D.Lgs. 21 febbraio 2014, n. 22 e dal D.Lgs. 10 novembre 2014, n. 163).

DIRITTO DI PATERNITÀ INTELLETTUALE DELL'OPERA (art. 2577, 2° comma del codice civile e art. 20 comma 1 l.d.a.) e dal DIRITTO ALL'INTEGRITÀ DELL'OPERA (artt. 18 E 20 ult. Comma l.d.a.).

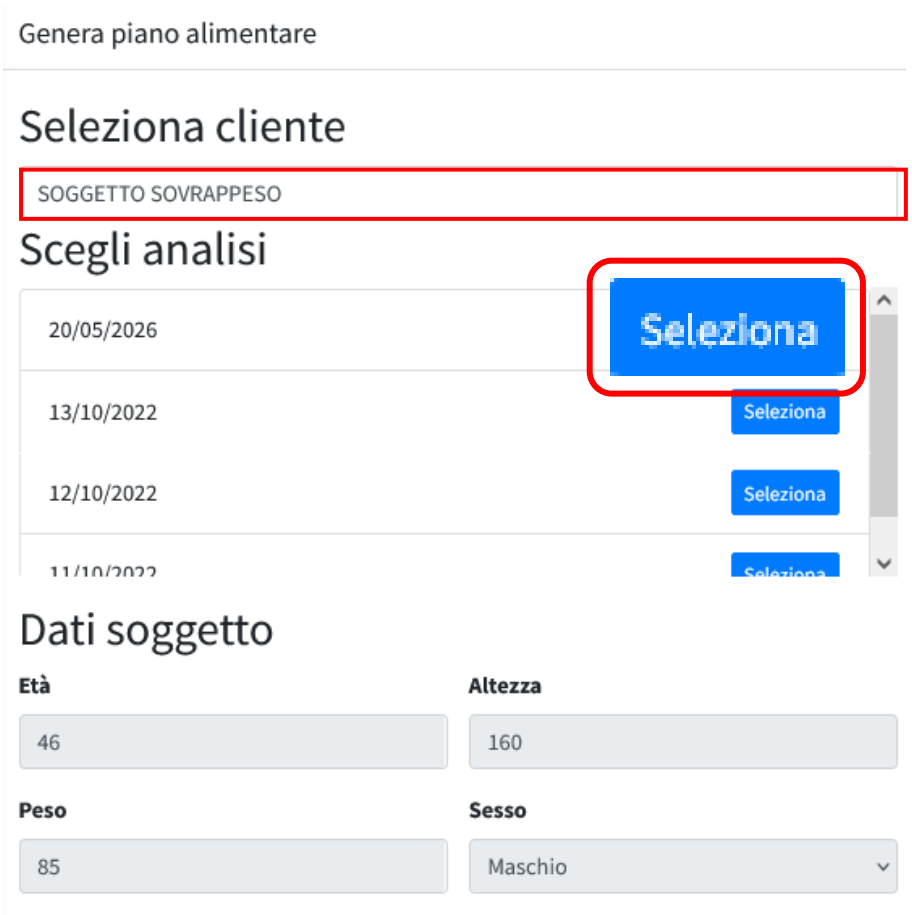
Copyright© 2022-23 mascaretti srl

GENERA PIANO
Funzionalità elaborazione assistita piani alimentari

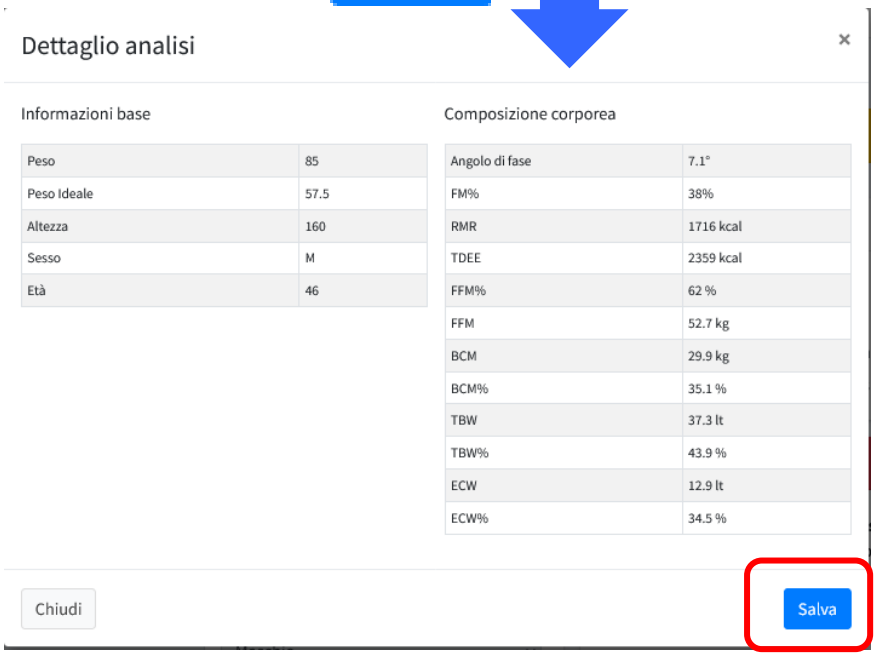


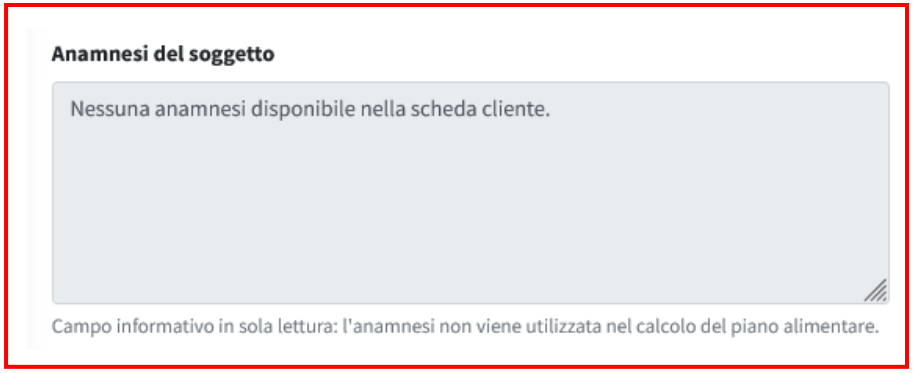
- Selezionare:
  Piani nutrizionali assistiti
- Genera Piano

www.mascaretti.it
© - Tutti i diritti riservati

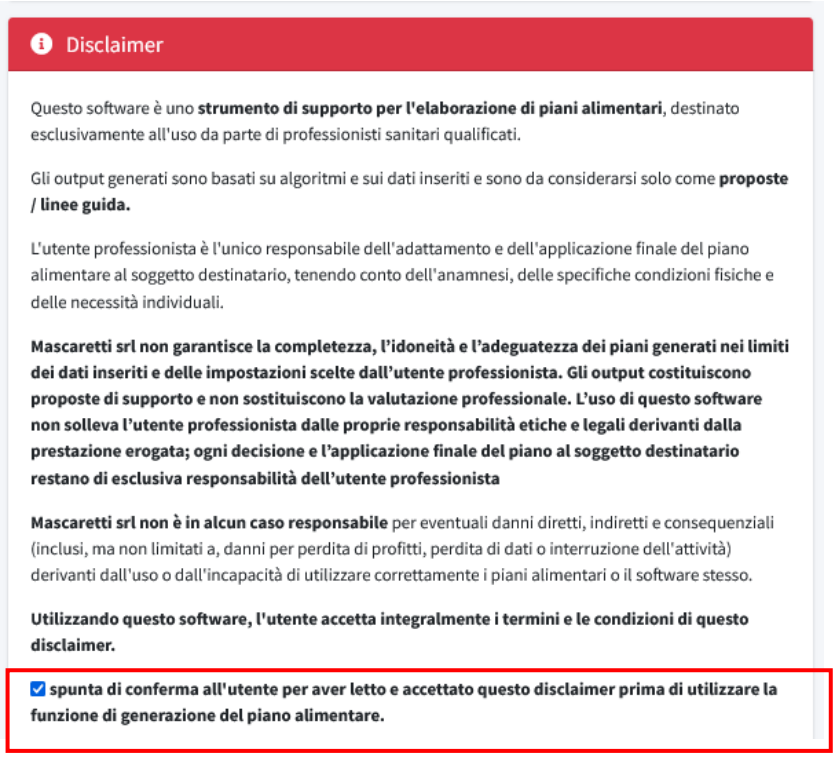


- Inserire cognome nome del soggetto presente del database
- Selezionare il test BIA al quale si vuole associare il piano alimentare
- Verranno caricati i risultati BIA
- Selezionare **Salva**





Il campo “Anamnesi del soggetto" visualizza le informazioni precedentemente inserite dal professionista durante la fase di anagrafica - campo di sola lettura.



Per confermare, seleziona la spunta (checkbox) per accettare il disclaimer.



Inserire le specifiche condizioni nelle quali si trova il soggetto **(le principali)** seguita/e ognuna da es:

Obesità + Aggiungi

Fegato grasso + Aggiungi

Disbiosi + Aggiungi

Gonfiore addominale + Aggiungi

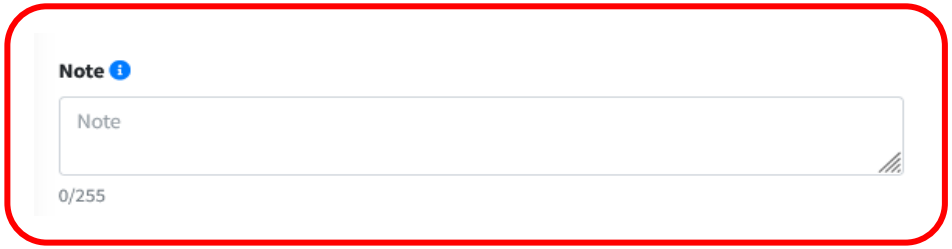


Inserire la condizione fisiologica es: *menopausa / andropausa / atleta / anziano / bambino* > + Aggiungi



Inserire obiettivo della dieta es:
"*Dieta per dimagrimento, miglioramento del fegato grasso e della disbiosi*"

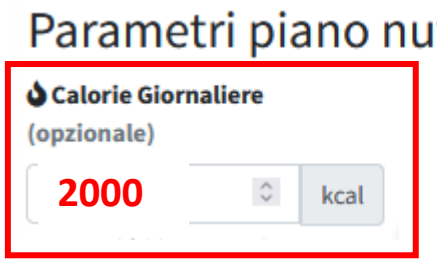
Il testo deve essere sintetico e preciso.



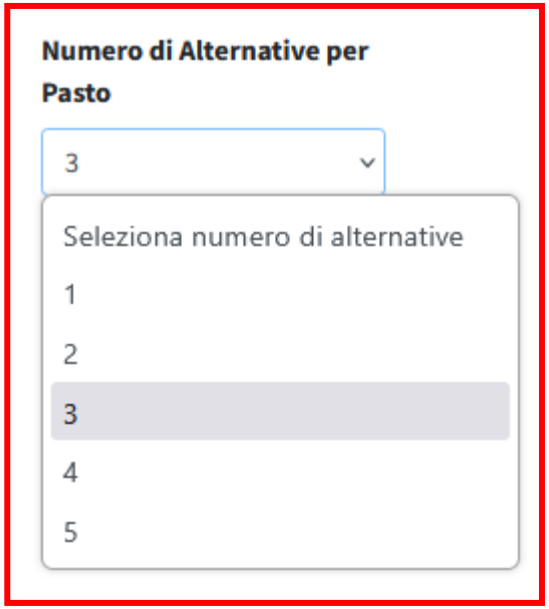
- Il campo note nella DIETA-AI va utilizzato **esclusivamente** per inserire **informazioni aggiuntive brevi, precise e realmente utili** alla personalizzazione del piano alimentare, come intolleranze, condizioni cliniche rilevanti, parametri specifici del microbiota, interventi chirurgici, livello di attività fisica o eventuali integrazioni da considerare con dosaggi e timing.

- Non utilizzare il campo note per testi lunghi, ridondanti o descrittivi, perché informazioni troppo estese e poco sintetiche riducono l'efficacia dell'elaborazione: meglio pochi dati mirati, chiari e facilmente interpretabili dal sistema





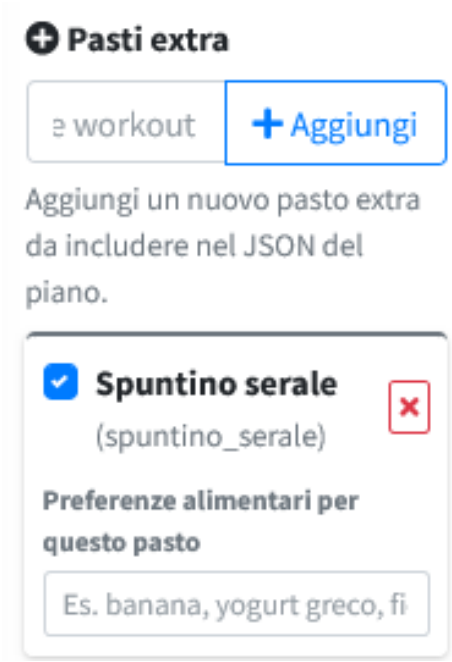
- In base al Fabbisogno energetico es. (2298 Kcal) inserire inserire nel campo le **Kcal giornaliere** desiderate es. **2000**



- Selezionare un n. di alternative per pasto da 1 a 5 (consigliato 3).



Per impostazione predefinita il piano alimentare è impostato su 5 pasti giornalieri; è tuttavia possibile deselezionarne alcuni e aggiungere pasti supplementari secondo le proprie esigenze.



Per aggiungere pasti extra scrivere all'interno del campo il nome del pasto es. *Spuntino serale* o *Spuntino post workout* 



Possibilità di inserire qualche altro alimento da escludere - ogni alimento deve essere seguito da + Aggiungi esempio:

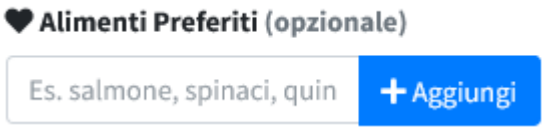
Fragole + Aggiungi

Cous Cous + Aggiungi

Cacao + Aggiungi

Latticini + Aggiungi

Insaccati + Aggiungi



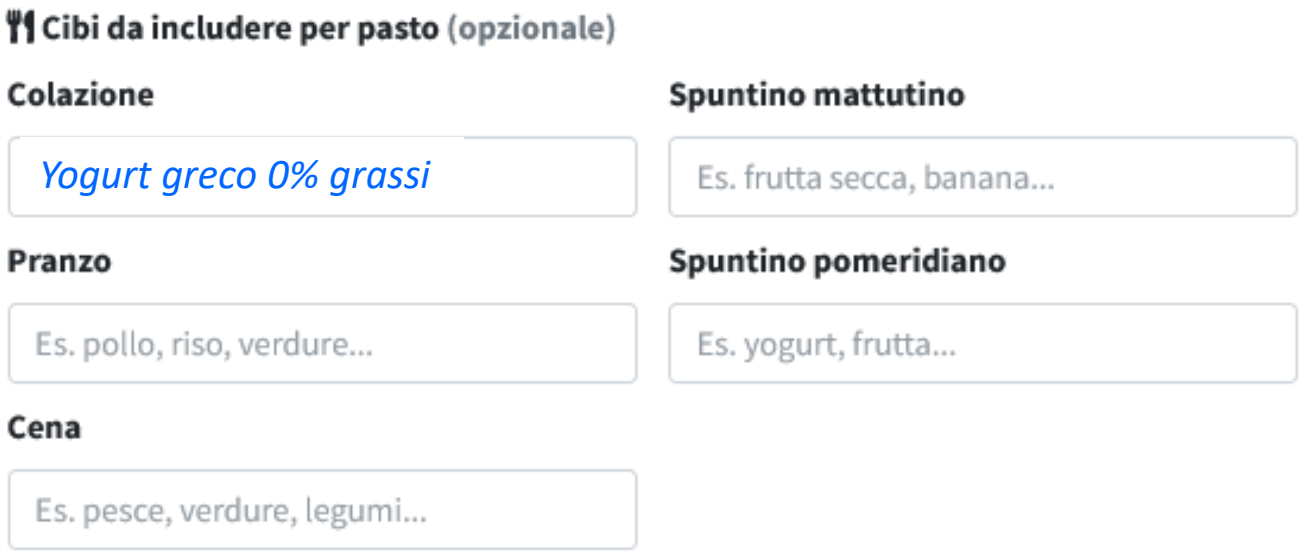
Utilizzare questo campo solo se si desidera includere una particolare tipologia di alimento con maggiore frequenza, ad esempio:

Merluzzo fresco + Aggiungi

Sogliola fresca + Aggiungi

Carni bianche + Aggiungi

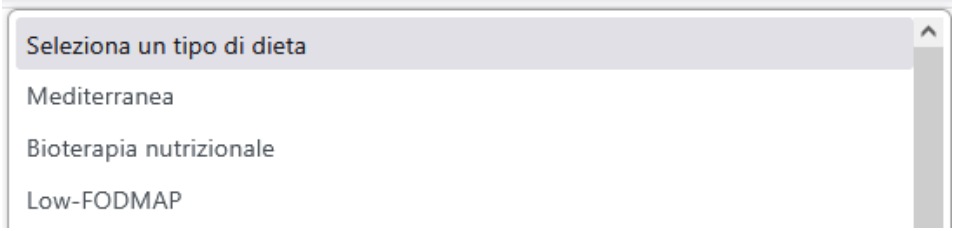
Pasta proteica + Aggiungi



In questi campi è possibile indicare, per ogni pasto, alimenti che il professionista o il paziente desiderano assumere obbligatoriamente ogni giorno.
Ad esempio, nella colazione:

Yogurt greco 0% grassi → il software utilizzerà lo yogurt greco come base standard per tutte le colazioni del piano

Tipo di dieta



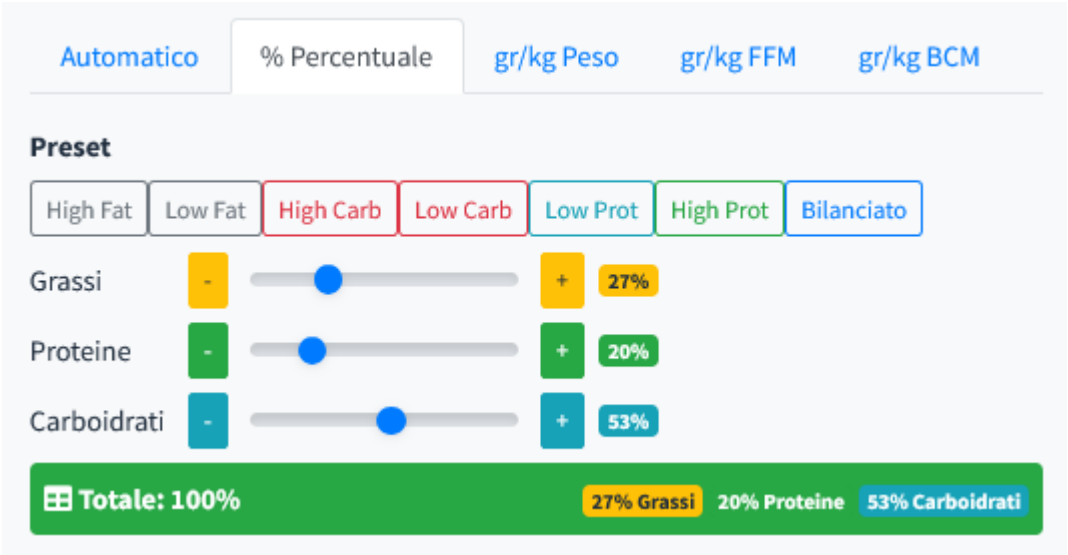
Questa sezione consente, se necessario, di selezionare un **approccio alimentare specifico**, come ad esempio FODMAP, DASH, dieta circadiana, chetogenica e altri.

La selezione non è obbligatoria, perché **il sistema è predisposto per elaborare i piani alimentari in base ai risultati della BIA e alle condizioni specifiche del soggetto** già inserite in precedenza dal professionista.



Impostare il livello di attività fisica più appropriato per il soggetto

Distribuzione macronutrienti



In questa sezione si può impostare la ripartizione dei macronutrienti del piano alimentare.
Puoi scegliere un preset rapido, **modificare manualmente le %** oppure impostare i valori in **grammi in base al peso, alla massa magra o alla BCM**

Come usare i preset.
Seleziona uno dei preset rapidi (High Fat, Low Fat, High Carb, Low Carb, Low Prot, High Prot o **Bilanciato**, consigliato) per applicare subito una ripartizione predefinita di grassi, proteine e carboidrati. Il sistema aggiornerà automaticamente i valori, mantenendo il totale al 100%.

Regolare con gli slider.
Usare gli slider (-) e (+) per modificare manualmente la percentuale di ciascun macronutriente; mentre sposti uno slider, il totale si aggiorna in tempo reale e gli altri valori si riequilibrano o mostrano conflitti se superi 100%

Distribuzione macronutrienti gr/Kg



Impostazione gr/Kg

All'interno della sezione è possibile impostare i grammi di proteine, grassi e carboidrati per kg di peso, FFM o BCM, visualizzando in tempo reale le Kcal desiderate.

Nota su sicurezza e correttezza.

Le ripartizioni in % e in gr/Kg sono linee guida iniziali: si raccomanda pertanto di personalizzare sempre in base alle condizioni fisiche del soggetto, ai risultati della BIA e agli obiettivi prefissati.

Per generare il piano nutrizionale

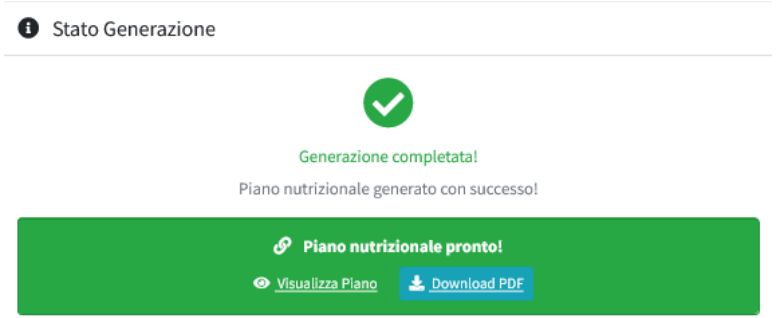
selezionare l'icona



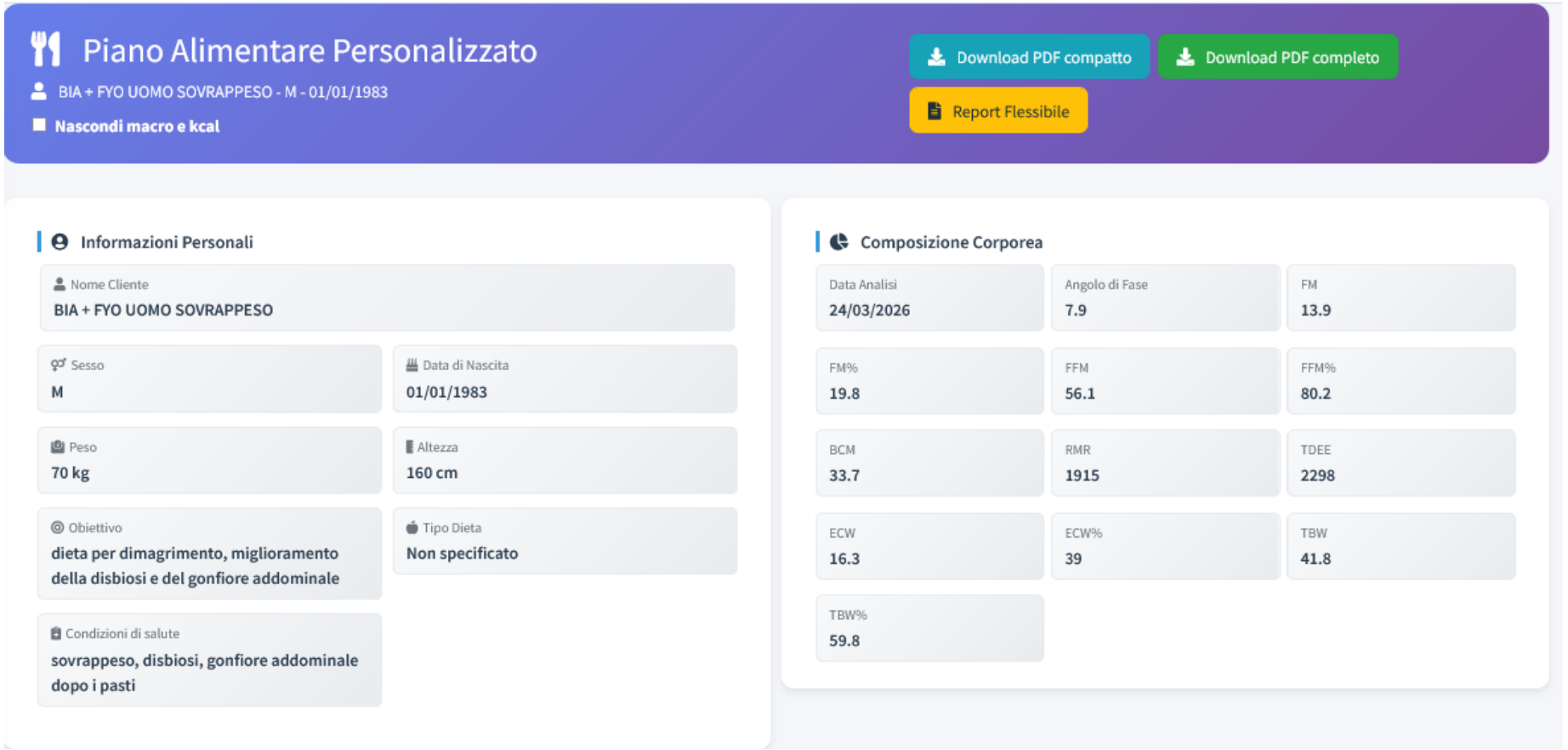
Elaborazione completata

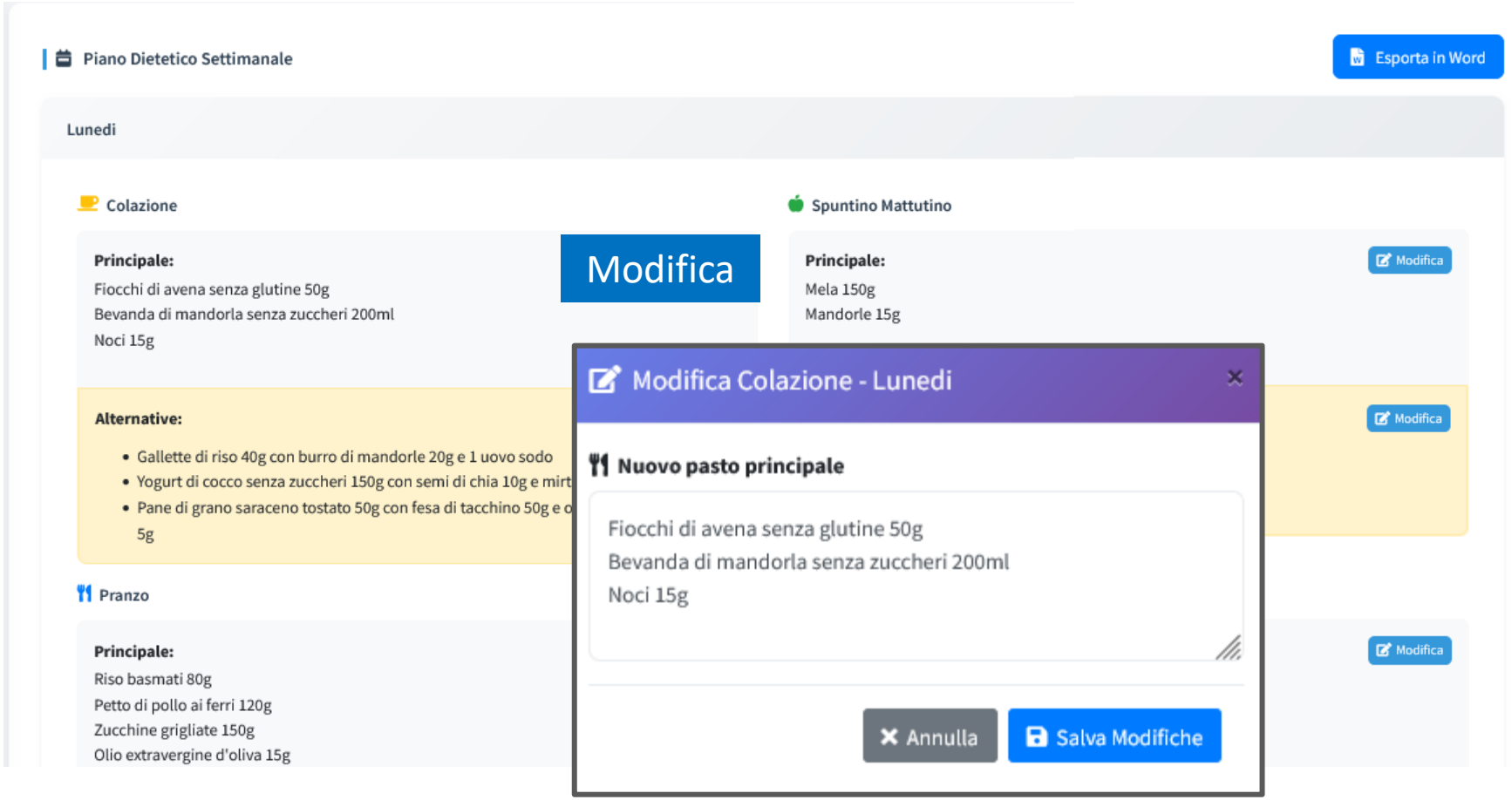
Il software segnala che l'elaborazione è stata completata.

Selezionare 



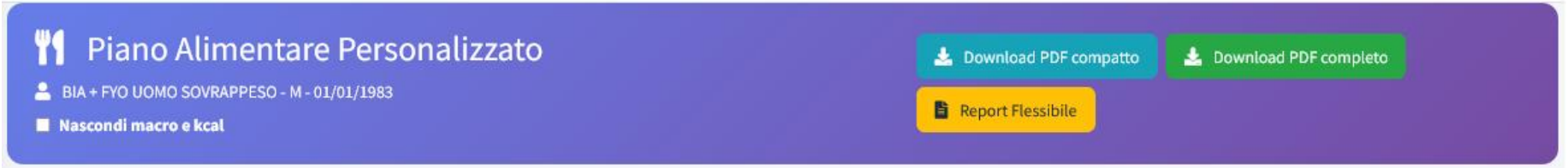
Visualizzazione del piano alimentare





Piano alimentare giornaliero

Nel piano alimentare giornaliero sono riportati, per ciascun giorno della settimana, i diversi pasti con le relative alternative per ogni singolo pasto. Ogni pasto può essere modificato parzialmente o completamente tramite il pulsante Modifica che consente di intervenire sulle voci del menù.



Tipologia stampa report



Download PDF compatto: stampa il report settimanale, da lunedì a domenica, con il riepilogo dei macronutrienti e dei principali valori nutrizionali.

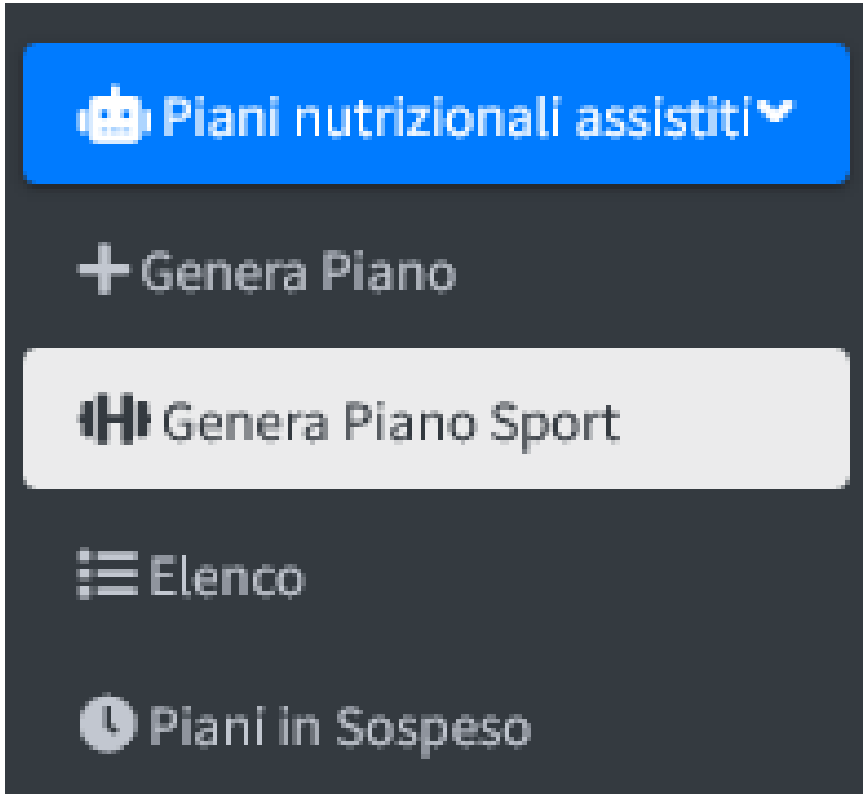


Download PDF completo: stampa il report settimanale, da lunedì a domenica, come sopra ma con il riepilogo dei macronutrienti e dei principali valori nutrizionali giornaliero.

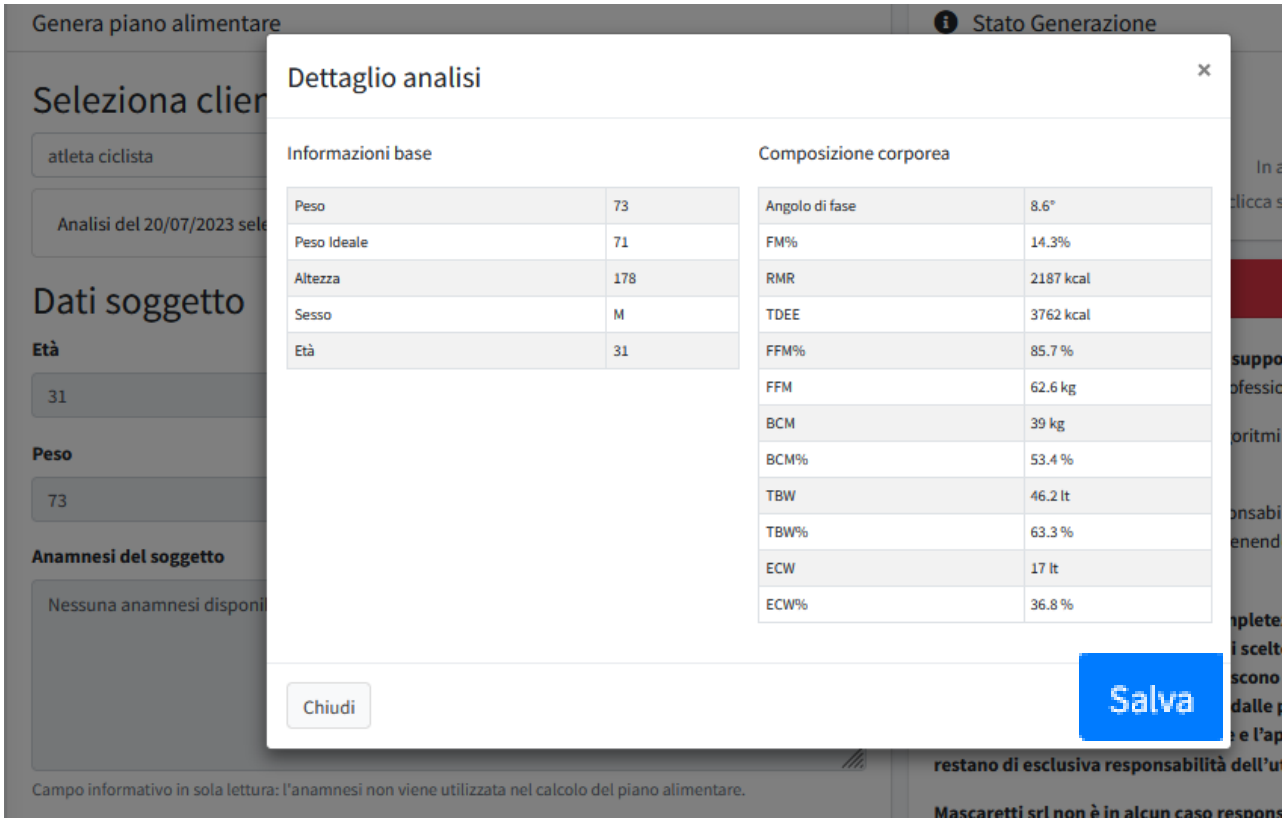


La **stampa Report flessibile** raggruppa le proposte alimentari per singolo pasto, ordinandole in sezioni come **colazione**, **spuntino**, **pranzo**, **spuntino**, **cena** e così via. Per ogni pasto vengono mostrate le diverse opzioni disponibili, così il cliente può consultare rapidamente tutte le alternative previste dal piano.

GENERA PIANO SPORT - ALTRI UTILIZZI
Funzionalità elaborazione assistita piani alimentari per giornate tipo



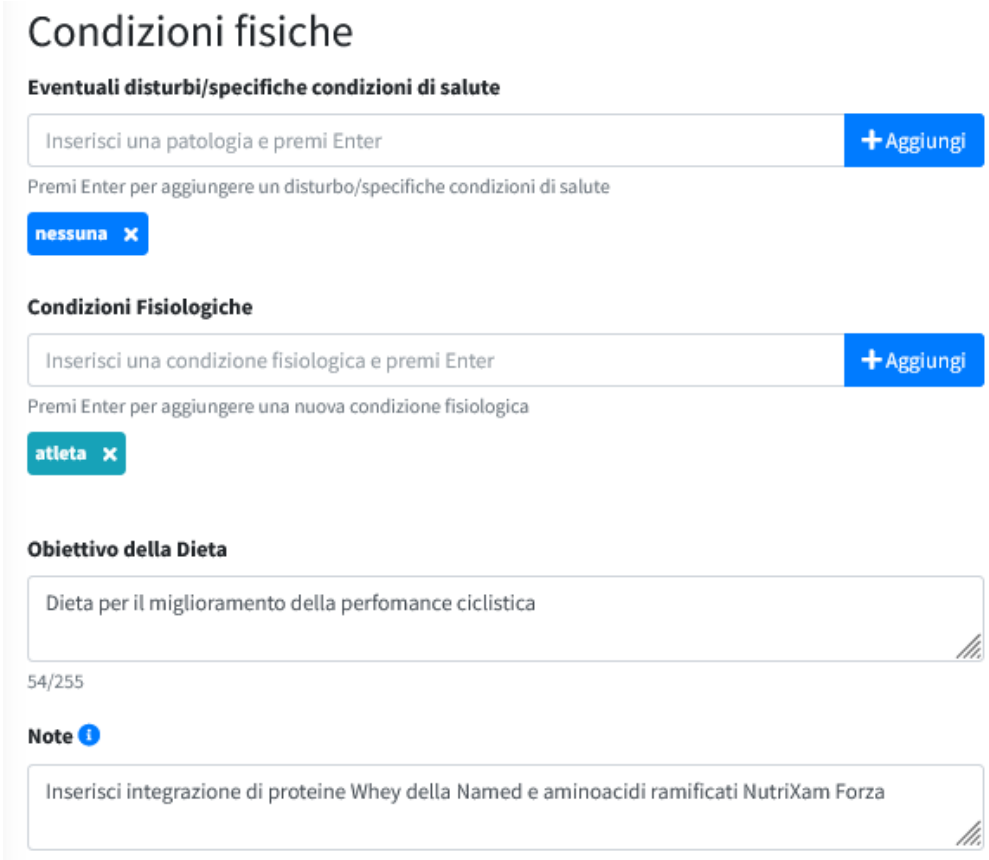
- Selezionare:
  Piani nutrizionali assistiti
- Genera Piano Sport



- Come per i Piani Nutrizionali assistiti, inserire cognome nome del soggetto presente del database
- Selezionare il test BIA al quale si vuole associare il piano alimentare

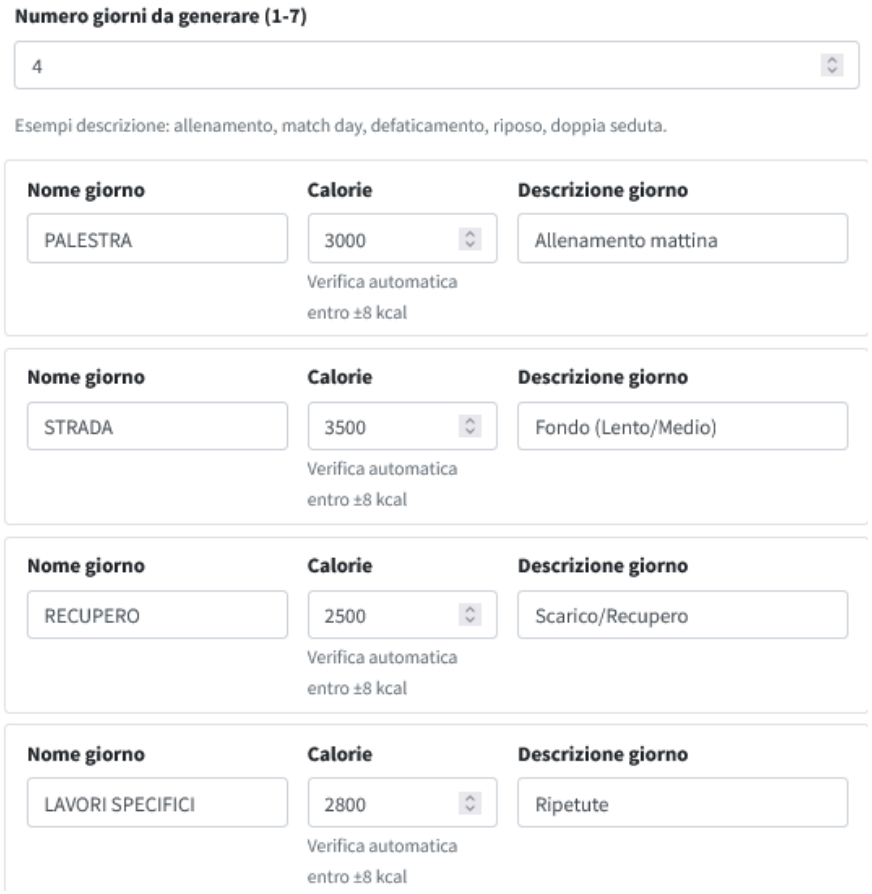


- Verranno caricati i risultati BIA



- Come per i Piani Nutrizionali assistiti, inserire eventuali disturbi/specifiche condizioni nelle quali si trova il soggetto
  es. ***Disbiosi*** + Aggiungi
  oppure ***Nessuna*** + Aggiungi
- **Inserire condizioni fisiologiche**
  es. *Atleta* + Aggiungi
  Menopausa + Aggiungi
- Inserire obiettivo della dieta es. "*miglioramento della performance ciclistica*"

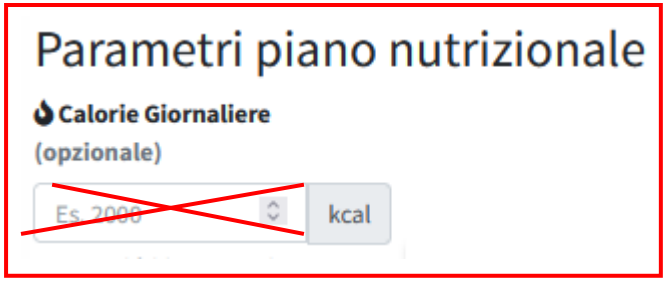
Nelle note è possibile inserire alcune specifiche che il professionista ritiene necessarie esempio:
"*Inserisci nel piano alimentare integrazione di proteine Whey (nome azienda) e aminoacidi ramificati (nome azienda)*" - Il software provvederà a includere un'integrazione adeguata all'interno del piano.



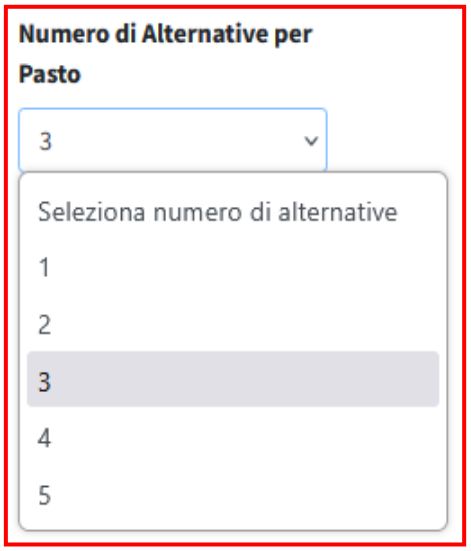
In questa sezione è possibile programmare da 1 a 7 giornate tipo, rinominandole in base alle proprie esigenze, ad esempio PALESTRA, STRADA, RECUPERO, etc.

Per ciascuna giornata è inoltre possibile impostare un apporto calorico differente e aggiungere una descrizione dell'allenamento o altre informazioni utili.

- Nelle note è possibile inserire alcune specifiche che il professionista ritiene necessarie es:
  "*Inserisci nel piano alimentare integrazione di proteine Whey (nome azienda) e aminoacidi ramificati (nome azienda)"* - Il software provvederà a includere un'integrazione adeguata all'interno del piano.



In questo caso il campo Kcal non va compilato



Selezionare un n. di alternative per pasto da 1 a 5 (consigliato 3).





Anche in questo caso è possibile aggiungere al menù pasti extra es. *Spuntino Post Workout*



Possibilità di inserire qualche altro alimento da escludere - ogni alimento deve essere seguito da + Aggiungi esempio:

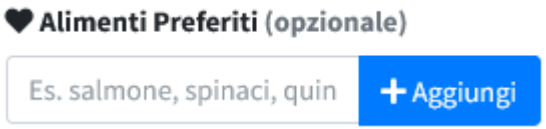
Fragole + Aggiungi

Cous Cous + Aggiungi

Cacao + Aggiungi

Latticini + Aggiungi

Insaccati + Aggiungi



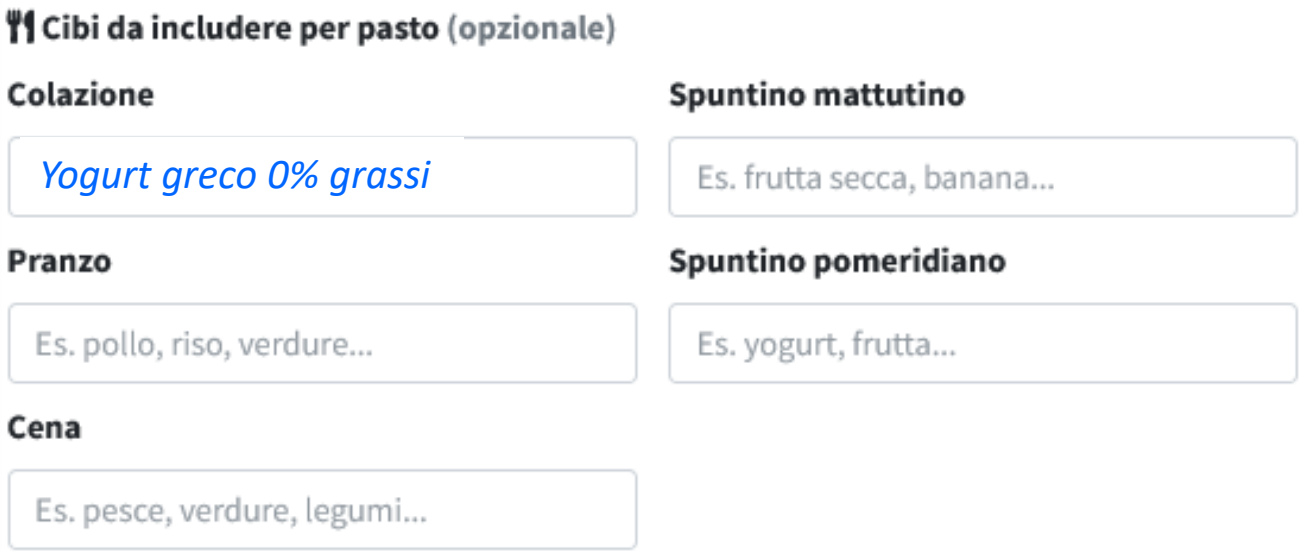
Utilizzare questo campo solo se si desidera includere una particolare tipologia di alimento con maggiore frequenza, ad esempio:

Merluzzo fresco + Aggiungi

Sogliola fresca + Aggiungi

Carni bianche + Aggiungi

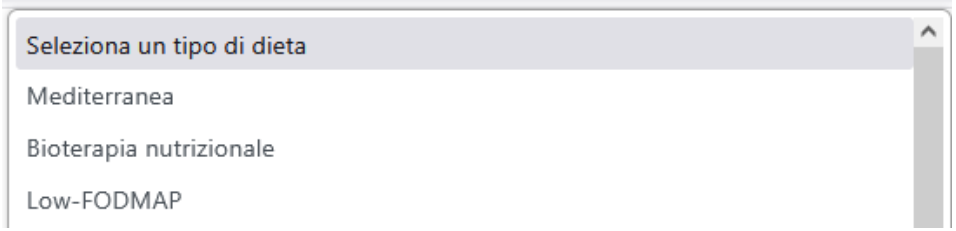
Pasta proteica + Aggiungi



In questi campi è possibile indicare, per ogni pasto, alimenti che il professionista o il paziente desiderano assumere obbligatoriamente ogni giorno.
Ad esempio, nella colazione:

Yogurt greco 0% grassi → il software utilizzerà lo yogurt greco come base standard per tutte le colazioni del piano

Tipo di dieta



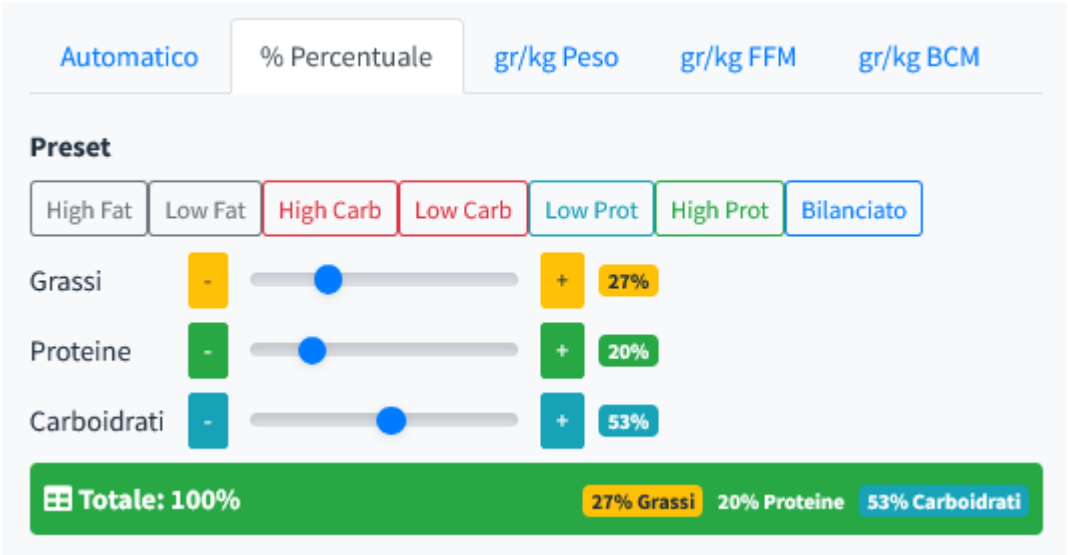
Questa sezione consente, se necessario, di selezionare un **approccio alimentare specifico**, come ad esempio FODMAP, DASH, dieta circadiana, chetogenica e altri.

La selezione non è obbligatoria, perché **il sistema è predisposto per elaborare i piani alimentari in base ai risultati della BIA e alle condizioni specifiche del soggetto** già inserite in precedenza dal professionista.



Impostare il livello di attività fisica più appropriato per il soggetto

Distribuzione macronutrienti



In questa sezione si può impostare la ripartizione dei macronutrienti del piano alimentare.
Puoi scegliere un preset rapido, **modificare manualmente le %** oppure impostare i valori in **grammi in base al peso, alla massa magra o alla BCM**

Come usare i preset.
Seleziona uno dei preset rapidi (High Fat, Low Fat, High Carb, Low Carb, Low Prot, High Prot o **Bilanciato**, consigliato) per applicare subito una ripartizione predefinita di grassi, proteine e carboidrati. Il sistema aggiornerà automaticamente i valori, mantenendo il totale al 100%.

Regolare con gli slider.
Usare gli slider (-) e (+) per modificare manualmente la percentuale di ciascun macronutriente; mentre sposti uno slider, il totale si aggiorna in tempo reale e gli altri valori si riequilibrano o mostrano conflitti se superi 100%

Distribuzione macronutrienti gr/Kg



Impostazione gr/Kg

All'interno della sezione è possibile impostare i grammi di proteine, grassi e carboidrati per kg di peso, FFM o BCM, visualizzando in tempo reale le Kcal desiderate.

Nota su sicurezza e correttezza.

Le ripartizioni in % e in gr/Kg sono linee guida iniziali: si raccomanda pertanto di personalizzare sempre in base alle condizioni fisiche del soggetto, ai risultati della BIA e agli obiettivi prefissati.

Per generare il piano nutrizionale

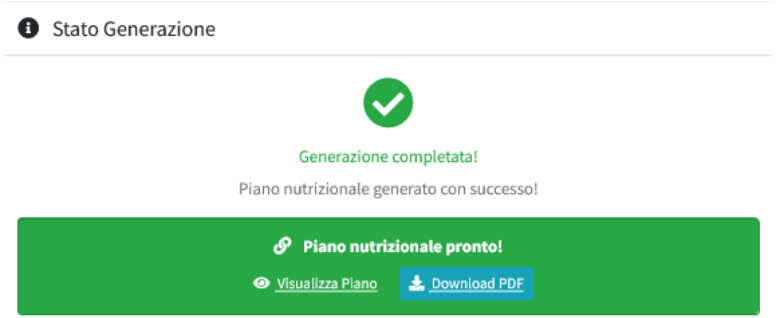
selezionare l'icona



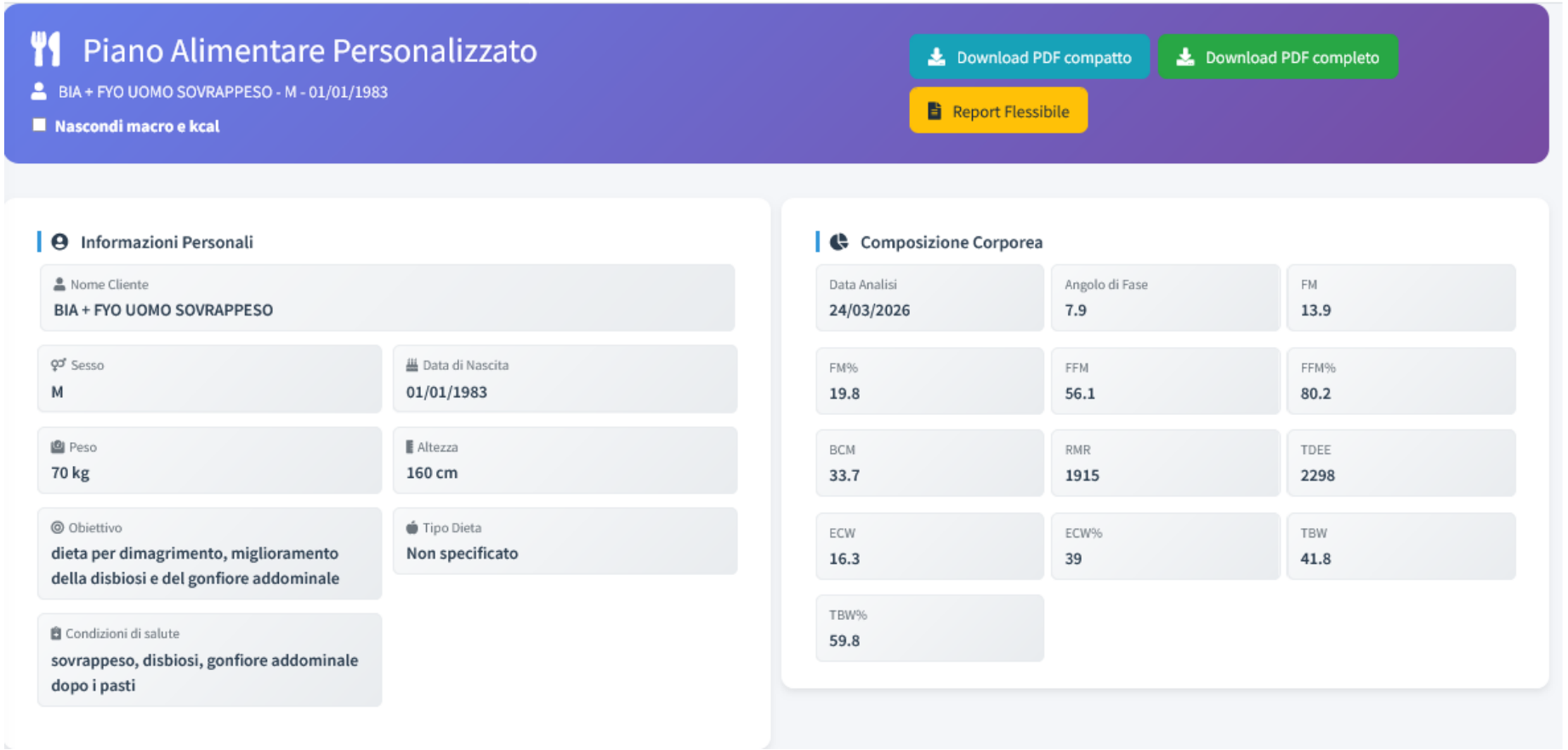
Elaborazione completata

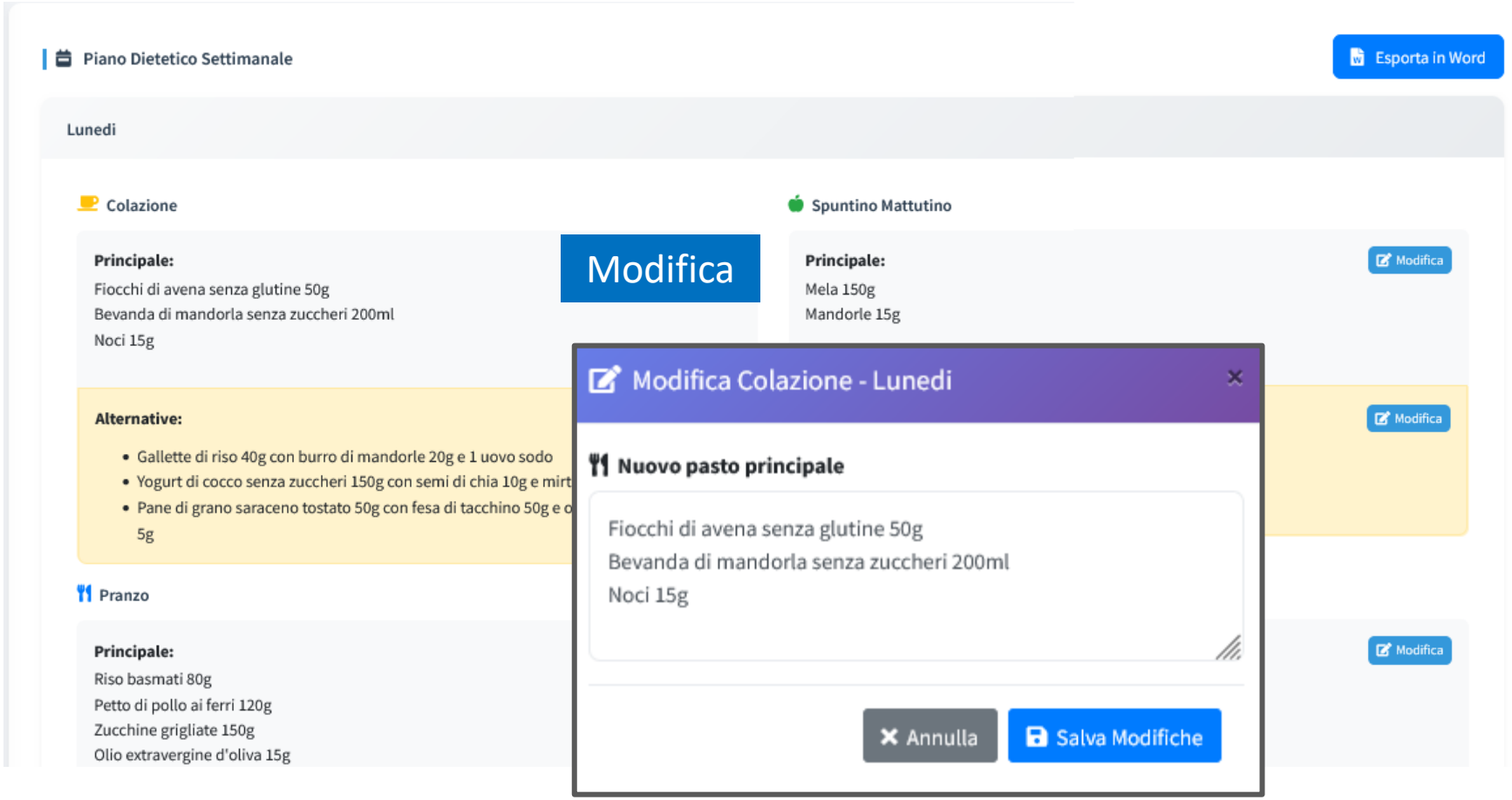
Il software segnala che l'elaborazione è stata completata.

Selezionare 



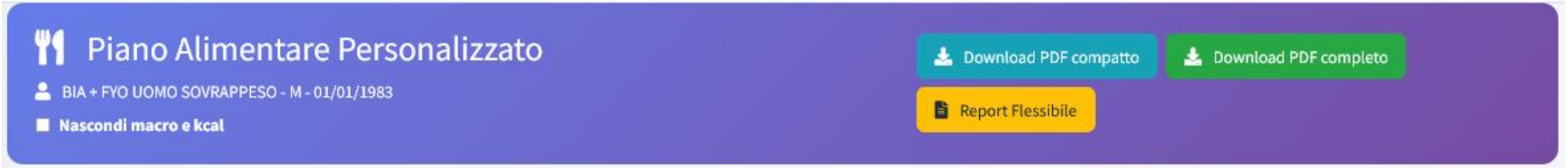
Visualizzazione del piano alimentare





Piano alimentare giornaliero

Nel piano alimentare giornaliero sono riportati, per ciascun giorno della settimana, i diversi pasti con le relative alternative per ogni singolo pasto. Ogni pasto può essere modificato parzialmente o completamente tramite il pulsante Modifica che consente di intervenire sulle voci del menù.



Tipologia stampa report



Download PDF compatto: stampa il report settimanale, da lunedì a domenica, con il riepilogo dei macronutrienti e dei principali valori nutrizionali.



Download PDF completo: stampa il report settimanale, da lunedì a domenica, come sopra ma con il riepilogo dei macronutrienti e dei principali valori nutrizionali giornaliero.



La **stampa Report flessibile** raggruppa le proposte alimentari per singolo pasto, ordinandole in sezioni come **colazione**, **spuntino**, **pranzo**, **spuntino**, **cena** e così via. Per ogni pasto vengono mostrate le diverse opzioni disponibili, così il cliente può consultare rapidamente tutte le alternative previste dal piano.

DISCLAIMER

La documentazione all'interno di questo webinar (audio, testi, immagini, logo e grafica) è di proprietà della mascaretti srl e sono protetti dal diritto d'autore e dal diritto di proprietà intellettuale. – E' vietata e perseguibile secondo la legge, qualsiasi riproduzione o diffusione dei contenuti non autorizzata.

Tutto il contenuto presente in questo webinar didattico è di carattere esclusivamente informativo, per cui non è imputabile alla società mascaretti srl nessuna responsabilità per azioni e decisioni generate da un uso inappropriato da parte dell'utente. L'analisi della composizione corporea non fornisce diagnosi (le quali rimangono di pertinenza dell'operatore).

BIA-Dex viene utilizzato dall'operatore a discrezione personale e/o professionale accettando tutti i rischi, obblighi e responsabilità per l'uso di qualsiasi risultato fornito dal dispositivo e dal software. Utilizzando il dispositivo e il software l'utente dichiara di aver letto e accettato i termini di utilizzo. La mascaretti srl declina ogni responsabilità derivata da un utilizzo non appropriato del sistema.

LEGGE A PROTEZIONE DEL DIRITTO D'AUTORE E DI ALTRI DIRITTI CONNESSI AL SUO ESERCIZIO (Legge 22 aprile 1941, n. 633, G.U. 16 luglio 1941 e sue modifiche apportate dal D.Lgs. 21 febbraio 2014, n. 22 e dal D.Lgs. 10 novembre 2014, n. 163).

DIRITTO DI PATERNITÀ INTELLETTUALE DELL'OPERA (art. 2577, 2° comma del codice civile e art. 20 comma 1 l.d.a.) e dal DIRITTO ALL'INTEGRITÀ DELL'OPERA (artt. 18 E 20 ult. Comma l.d.a.).

Copyright© 2022-23 mascaretti srl