

Krankenpflege 15 El menú diario



- Explica las comidas y las opciones de dieta
- Discutir preferencias y adaptar menús a necesidades especiales
- Vocabulario: comidas y bebidas en el cuidado, vocabulario relacionado con la dieta para la diabetes, nutrición en enfermedades crónicas, adaptaciones del menú

El menú semanal <i>(Der Wochenmenü)</i>	La alergia alimentaria <i>(Die Nahrungsmittelallergie)</i>
La dieta equilibrada <i>(Die ausgewogene Ernährung)</i>	El aporte calórico <i>(Die Kalorienzufuhr)</i>
La dieta hiposódica <i>(Die natriumarme Diät)</i>	El índice glucémico <i>(Der glykämische Index)</i>
La dieta diabética <i>(Die diabetische Ernährung)</i>	La ingesta de carbohidratos <i>(Die Kohlenhydrataufnahme)</i>
La comida triturada <i>(Die pürierte Nahrung)</i>	El recuento de carbohidratos <i>(Die Kohlenhydratzählung)</i>
La textura blanda <i>(Die weiche Konsistenz)</i>	Adaptar el menú <i>(Das Menü anpassen)</i>
La ración controlada <i>(Die kontrollierte Portion)</i>	Evitar los azúcares añadidos <i>(Auf zugesetzten Zucker verzichten)</i>
La pauta alimentaria <i>(Die Ernährungsrichtlinie)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías <i>(Durch kalorienarme Alternativen ersetzen)</i>
La intolerancia alimentaria <i>(Die Nahrungsmittelunverträglichkeit)</i>	Controlar la porción <i>(Die Portion kontrollieren)</i>

1.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Adaptar el menú | 1. Medida que indica cómo un alimento eleva el azúcar en sangre. |
| b. El índice glucémico | 2. Cambiar platos para que una persona los pueda comer con seguridad. |
| c. La alergia alimentaria | 3. Reacción del cuerpo que ocurre al comer un alimento concreto. |

a-2 b-1 c-3



2. Interne Notiz: Anpassungen des Tagesmenüs (Station Innere Medizin)

(QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: evitar los azúcares añadidos, comida triturada, pauta alimentaria, recuento de carbohidratos, textura blanda, alergia alimentaria, intolerancia alimentaria, alternativas bajas en calorías, porción controlada

Con el fin de mejorar la seguridad alimentaria, el servicio de cocina recuerda que el menú diario debe adaptarse a cada paciente. En los casos de diabetes se recomienda seguir una (1) _____ con (2) _____ y (3) _____, priorizando fruta entera y agua. Si existe (4) _____ o (5) _____, hay que indicarlo en la hoja de dietas antes de las 11:00.

Cuando el paciente no puede masticar bien, se puede solicitar (6) _____ o (7) _____. Para cambios puntuales, el personal de enfermería puede pedir sustituciones por (8) _____ y confirmar el (9) _____ en el postre. Cualquier duda debe consultarse con Dietética para mantener una dieta equilibrada y reducir incidencias.

Um die Lebensmittelsicherheit zu verbessern, erinnert der Küchendienst daran, dass das Tagesmenü an jeden Patienten angepasst werden muss. Bei Diabetes wird empfohlen, einen Ernährungsplan mit kontrollierten Portionen einzuhalten und zugesetzten Zucker zu vermeiden; bevorzugt werden ganze Früchte und Wasser. Wenn eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit besteht, muss dies vor 11:00 Uhr auf dem Diätbogen angegeben werden.

Wenn der Patient nicht gut kauen kann, kann eine weiche Kost oder pürierte Nahrung angefordert werden. Für punktuelle Änderungen kann das Pflegepersonal Austauschoptionen durch kalorienarme Alternativen anfordern und die Kohlenhydratzählung beim Dessert bestätigen. Bei Fragen ist Rücksprache mit der Diätetik zu halten, um eine ausgewogene Ernährung aufrechtzuerhalten und Vorfälle zu reduzieren.

(1) pauta alimentaria, (2) porción controlada, (3) evitar los azúcares añadidos, (4) alergia alimentaria, (5) intolerancia alimentaria, (6) textura blanda, (7) comida triturada, (8) alternativas bajas en calorías, (9) recuento de carbohidratos

1. ¿Qué pasos concretos pide el texto al personal para adaptar el menú a un paciente con diabetes y a otro con problemas de masticación? Explica qué información hay que comunicar y a quién.

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

Wahr Falsch

1. La persona está organizando los menús de una residencia y tiene que ajustarlos por necesidades médicas.
2. Para el desayuno, decide aumentar los dulces porque así sube el aporte calórico.
3. En la comida del mediodía, una usuaria necesitará platos más fáciles de masticar y con porciones medidas.

☐	☐
☐	☐
☐	☐



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú *(Wenn meine Mutter Diabetes hat, passen wir den Wochenplan an und vermeiden zugesetzten Zucker.)*
 a. adaptaré b. adaptáis c. adaptamos d. adaptaba
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la *(Im Pflegeheim kontrolliert das Küchenteam die Portion, um eine ausgewogene Ernährung beizubehalten.)*
 a. controle b. controlan c. controla d. controló
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas *(Manchmal ersetzen wir das Dessert durch kalorienarme Alternativen, um die Kalorienzufuhr zu reduzieren.)*
 a. sustituimos b. sustituís c. sustituyó d. sustituyemos

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Ajuste del menú en residencia

María (enfermera): *Laura, te llamo por el señor Ruiz: con la dieta diabética se nos descontrola si merienda algo dulce y hoy además se queja de que todo le resulta seco.*
(Laura, ich rufe dich wegen Herrn Ruiz an: Mit der Diabetesdiät gerät bei uns alles aus dem Ruder, wenn er etwas Süßes als Zwischenmahlzeit isst, und heute beschwert er sich außerdem, dass ihm alles zu trocken vorkommt.)

Laura (dietista): *Vale, reviso su pauta alimentaria: mantenemos la ración controlada y el recuento de carbohidratos, y evitamos los azúcares añadidos; para la cena puedo cambiar a textura blanda, por ejemplo una crema de verduras y pescado al vapor.*
(Okay, ich überprüfe seinen Ernährungsplan: Wir behalten die kontrollierte Portion und das Kohlenhydratzählen bei und vermeiden zugesetzten Zucker; fürs Abendessen kann ich auf weiche Kost umstellen, zum Beispiel eine Gemüsecremesuppe und gedämpften Fisch.)



- María (enfermera):** *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*
(Perfekt, und achte darauf, dass er auch eine natriumarme Diät hat; gibt es eine Alternative, damit es ihm nicht so fad schmeckt?)
- Laura (dietista):** *Sí, adaptamos el menú con hierbas, limón y especias suaves sin sal; y en el menú semanal sustituyo el postre por yogur natural sin azúcar o fruta con índice glucémico bajo.*
(Ja, wir passen das Menü mit Kräutern, Zitrone und milden Gewürzen ohne Salz an; und im Wochenmenü ersetze ich das Dessert durch Naturjoghurt ohne Zucker oder Obst mit niedrigem glykämischen Index.)
- María (enfermera):** *Genial, lo apunto en su hoja: ración controlada, nada de azúcares añadidos y cena de textura blanda; así también cuidamos el aporte calórico.*
(Super, ich notiere es in seinem Blatt: kontrollierte Portion, kein zugesetzter Zucker und Abendessen mit weicher Konsistenz; so achten wir auch auf die Kalorienzufuhr.)

1. ¿Qué cambios concretos propone Laura para la cena y por qué?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

En mi caso, suelo... porque... / Para adaptarlo, cambiaría... por... / Intento controlar la porción y evitar los azúcares añadidos.



1. En tu trabajo o en casa, ¿cómo organizas un menú semanal que sea equilibrado y práctico? Explica brevemente qué sueles comer en un día típico.
-
2. Un paciente tiene diabetes y además una alergia alimentaria; ¿qué cambios harías en el menú para adaptarlo? Da un ejemplo de sustitución y cómo controlarías las porciones.
-

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Asunto: Menú semanal - ajustes para tu padre

Hola, Laura:

Soy Marta, coordinadora de la residencia. Estamos preparando el **menú semanal** y quería revisar la **pauta alimentaria** de tu padre (diabetes tipo 2). Nos comenta que prefiere cenas ligeras y que algunos días no tolera bien la leche.

Ahora mismo tenemos postre dulce 3 veces por semana y pan en todas las comidas. ¿Quieres que adaptemos el menú para **evitar azúcares añadidos** y **controlar la porción** de pan y patata? También podemos ofrecer **textura blanda** cuando esté cansado.

¿Me confirmas qué cambios prefieres y si hay alguna **alergia o intolerancia alimentaria** más?

Gracias,
Marta Ríos



Schreibe eine passende Antwort: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
