

Enfermería 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 aporte calórico

El índice glucémico

La alergia alimentaria

La comida triturada

La dieta diabética

La dieta equilibrada

La dieta hiposódica

La intolerancia alimentaria

La pauta alimentaria

La porción controlada

La ración controlada

La textura blanda

El recuento de carbohidratos

La ingesta de carbohidratos

El menú semanal

Adaptar el menú

Controlar la porción

Evitar los azúcares añadidos

Sustituir por alternativas bajas en calorías

1.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

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

a-1 b-3 c-2



2. Nota interna: ajustes del menú diario (planta de Medicina Interna)

(QR: Audio)



Rellena los huecos: comida triturada, evitar los azúcares añadidos, textura blanda, alergia alimentaria, pauta alimentaria, alternativas bajas en calorías, porción controlada, recuento de carbohidratos, intolerancia alimentaria

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.

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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

Verdadero Falso

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

☐
☐
☐
☐
☐
☐


4. Elige la solución correcta

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú semanal y evitamos los azúcares añadidos.
 a. adaptaré b. adaptáis c. adaptaba d. adaptamos
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la porción para mantener una dieta equilibrada.
 a. controlan b. controle c. controló d. controla
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas en calorías para reducir el aporte calórico.
 a. sustituimos b. substituyó c. substituyemos d. substitúis

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos



5. Juego de rol - diálogos (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 (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.*

María (enfermera): *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*

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.*

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.*

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
